智慧美丽

COAY Books

目录
Content

- 第1节：第一章 愈从容愈优雅(1)
- 第2节：第一章 愈从容愈优雅(2)
- 第3节：第一章 愈从容愈优雅(3)
- 第4节：第一章 愈从容愈优雅(4)
- 第5节：第一章 愈从容愈优雅(5)
- 第6节：第一章 愈从容愈优雅(6)
- 第7节：第一章 愈从容愈优雅(7)
- 第8节：第一章 愈从容愈优雅(8)
- 第9节：第一章 愈从容愈优雅(9)
- 第10节：第一章 愈从容愈优雅(10)
- 第11节：第二章 愈放松愈轻松(1)
- 第12节：第二章 愈放松愈轻松(2)
- 第13节：第二章 愈放松愈轻松(3)
- 第14节：第二章 愈放松愈轻松(4)
- 第15节：第二章 愈放松愈轻松(5)
- 第16节：第二章 愈放松愈轻松(6)
- 第17节：第二章 愈放松愈轻松(7)
- 第18节：第二章 愈放松愈轻松(8)
- 第19节：第二章 愈放松愈轻松(9)
- 第20节：第三章 愈珍惜愈拥有(1)
- 第21节：第三章 愈珍惜愈拥有(2)
- 第22节：第三章 愈珍惜愈拥有(3)
- 第23节：第三章 愈珍惜愈拥有(4)
- 第24节：第三章 愈珍惜愈拥有(5)
- 第25节：第三章 愈珍惜愈拥有(6)
- 第26节：第三章 愈珍惜愈拥有(7)
- 第27节：第三章 愈珍惜愈拥有(8)
- 第28节：第三章 愈珍惜愈拥有(9)
- 第29节：第四章 愈独立愈快乐(1)
- 第30节：第四章 愈独立愈快乐(2)

- 第31节：第四章 愈独立愈快乐(3)
- 第32节：第四章 愈独立愈快乐(4)
- 第33节：第四章 愈独立愈快乐(5)
- 第34节：第四章 愈独立愈快乐(6)
- 第35节：第四章 愈独立愈快乐(7)
- 第36节：第四章 愈独立愈快乐(8)
- 第37节：第四章 愈独立愈快乐(9)
- 第38节：第四章 愈独立愈快乐(10)
- 第39节：第五章 愈巧妙愈好命(1)
- 第40节：第五章 愈巧妙愈好命(2)
- 第41节：第五章 愈巧妙愈好命(3)
- 第42节：第五章 愈巧妙愈好命(4)
- 第43节：第五章 愈巧妙愈好命(5)
- 第44节：第五章 愈巧妙愈好命(6)
- 第45节：第五章 愈巧妙愈好命(7)
- 第46节：第五章 愈巧妙愈好命(8)
- 第47节：第五章 愈巧妙愈好命(9)
- 第48节：第六章 愈宽容愈美好(1)
- 第49节：第六章 愈宽容愈美好(2)
- 第50节：第六章 愈宽容愈美好(3)
- 第51节：第六章 愈宽容愈美好(4)
- 第52节：第六章 愈宽容愈美好(5)
- 第53节：第六章 愈宽容愈美好(6)
- 第54节：第六章 愈宽容愈美好(7)
- 第55节：第六章 愈宽容愈美好(8)
- 第56节：第六章 愈宽容愈美好(9)

第1节：第一章 愈从容愈优雅(1)

第一篇　幸福生活篇

生活得最有意义的人，并不是年岁活得最大的人，而是对生活最有感受的人。

--卢梭第一章

愈从容愈优雅

从容的心是一潭平静的湖水，让人获得安宁，偶有波澜，也是快乐和惊喜。

有些生活，我们无法选择，无法改变，但我们可以选择优雅从容地去面对。

让眼中的一切变成心中的种种诗意，即使忧伤，也要让微笑的花朵在心底绽放。

01.人生不要太急躁

记得看过这样一个故事：

有一个人在边远的村庄买了满满一车西瓜，用拖拉机载着，往城里赶路，希望能赚个好价钱。

由于从村里出来的路弯弯曲曲，坑坑洼洼，他不熟悉。于是，他便向路边的一位农夫打听，这里离大路还有多远。

"慢慢走，你再过十分钟就能到大路了，"老农答道，"但如果快速赶路，将会耗费你很多时间，甚至白赶路了。"

"这是什么道理？疯子！"这个人不加理会地说道。

问完路，他逃命般地提速前进。不料还没走几米，车轮就撞到了石头，装满西瓜的车猛烈地摇晃起来。西瓜掉到地上，车速的冲击力太大，轮胎被锋利的尖石划破。

无奈，西瓜赔本不算，还要修补轮胎。折腾了很久，总算可以开动了，可他却累得无法动弹了。他疲惫地爬回驾驶席上，想动也动不了了。

此时，农夫的话在他耳边响起。他恍然大悟，如梦初醒，在剩余的路途上，他小心翼翼地开车慢行。很快就到达了大路，只不过，那个时候，天已经黑了。

在人生路途中，我们有时候又何尝不像这个人一样，希望早点达到目的，不停赶路，结果却事与愿违?

看看我们的一生，总是在匆匆忙忙中度过。

上学的时候，看到别的同学都在院子外面尽情地玩耍，而自己的作业还只做了一半。因此，快马加鞭，敷衍了事地做完了作业，跑出去玩耍。

毕业后，看到别的同学已经找到了满意的工作，而自己每天只是在人才市场游荡。什么理想，什么专长，统统见鬼去吧，有份工作就行。于是，饥不择食地选择了一份本不适合自己的工作。

工作后，看到别人升迁、加薪，却没有自己的份。自己干得一点儿不比别人少，自己一点儿也不比别人蠢，为什么偏偏好事轮不到自己，天天梦想着有个"财富速成班"。于是，纵身一跳，换个新领域，从此又从零开始。

有了孩子后，看到别人的孩子健康成长，懂事又可爱，自己的孩子总是惹麻烦，不免心中着急。于是，恨铁不成钢，甚至拔苗助长，惹急了孩子，孩子越来越叛逆，好心办成了坏事。

孩子长大后，看到别人的孩子都已结婚生子，三代同堂，而自己的孩子还在外漂泊。于是，催着孩子快点结婚，并给他张罗着介绍媳妇，早点为家添香火

一生中，我们总是这么匆匆忙忙。到老的时候，回首一生，发现自己什么也没有干成。人生虽然短暂，但也有足够的时间去完成自己的理想。

记得上学的时候，体育老师曾告诉我们，对于跑步，不同的跑步比赛，有不同的技巧。

若是50米短跑，参赛选手需要短时间内爆发所有的力量；若是100米短跑，就得稍稍控制体力，以确保从头到尾都能保持很好的速度；若是400米、800米中长跑，那么一开始就不能太使劲，以确保后段路程的体力；若是1000米以上，那就不能靠急性子和爆发力了，而要靠不紧不慢的持久力和忍耐力。

我想起了电影《孔雀》里面的女主角，那个叫张静初的漂亮女孩。张静初本是个默默无闻的女孩，因为《孔雀》获得柏林电影节银熊奖，而一举成名天下知，对于有人将她捧为"继章子怡之后中国影坛又一个幸运儿"，张静初听了淡淡地一笑说："有些人是以长跑的姿态进入跑道的，有些人则以短跑的姿态进入跑道，暂时落后了你不能急躁，必须明白自己是跑长跑的，耐力和定力最重要。人生是一场马拉松，赢到最后才叫赢。"

第2节：第一章 愈从容愈优雅(2)

看看张静初的人生经历，确是一个有耐性、不简单的女孩。她中专毕业后做了老师，两个月以后认为自己不适合做这份工作，马上辞职，来到北京考中央戏剧学院。

被录取后，同学们争相出演影视剧，她却从不去争。她冷静地告诉自己，现在正是我修炼内功的时候，人生的路还长，不能太急。

当她身边许多同学都成名后，她还是那样平静。终于，经过努力，她等到了一只属于她的美丽的"孔雀"。

人生就是一个漫长的奔跑过程，不要奢望一步到位，跑到终点，也不要因为暂时的落后而灰心，停滞不前。在奔跑的过程中，我们还需要学会忍耐和等待。

02.生活需要等待

如果有人问你，你讨厌等待吗？你一定会给出一个肯定的回答。是的，有时候，我也讨厌等待，因为我没有耐心，也没有时间。

等待不仅花费了我很多的时间，而且让我很急躁。但是，生命中，不能没有等待，也没有人能逃避等待。

当你兴致勃勃地进入新开张的饭店吃饭，遇到慢吞吞的上菜速度，对此，你只能愤然等待；当你驰车经过一个繁华的街道、遇到红灯的时候，你只得无可奈何地等待；当你去购物、买票的时候，前面已经排了更早的人，你不得不安静地等候。

每个人都等待过，也被等待过。曾经等待着，现在依然等待着。只要有生活，就会有等待。既然无法逃避，何不从容一点？

等待中的人会有一种莫名的烦恼，这种烦恼中含有对他人的怨恨，对生活的急躁。

很多时候，我们不是没有时间等待，不是不能继续等待，只是因为等待给我们带来焦虑。你以为没有了等待，你的步伐会走得更快一

点。其实，行走也只能减轻我们焦虑的心情，却不能使我们更快到达目的地，有时反而使我们离目的地更远！

会等待的人往往能得到命运的垂青，不懂得等待的人可能会经常受到命运的捉弄。

从前，有一个年轻人与女朋友约会。因为来得太早，但他又不喜欢等待，所以长吁短叹。突然他的面前，出现了一个天使。天使送给他一样东西，只要按一下按钮，就可以逃过所有的等待时间。

年轻人觉得太好了。马上按了一下按钮，女朋友立即出现在他面前。要是现在马上结婚就好了。于是，他又按了一下按钮。出现在他面前的是隆重的婚礼现场，他和女朋友走上红地毯。要是现在我们就有了孩子，多好啊！于是，他的想法又实现了。

他心中的愿望不断地超前实现。一时之间，妻子、孩子、房子、事业都有了，可是，看看自己，已经是风烛残年。他一直追求快点实现自己的愿望，很多东西都没有享受就已经过去了。这时，他才明白，在生命中，即使等待也有很大的意义。

慢慢地，我体会到，等待其实是一种智慧。我想对你说的是：当我等待的时候，不要说我愚蠢，请理解我的等待。

等待是一种责任。当我与你每说一句话的时候，我在等待你的回答；当我每给你发送一封邮件的时候，我在等待你的回复；当我每为你做一件事情的时候，我在等待你的评价。这，便是我对自己的责任。

等待是一种情感。当你出门在外的时候，我在家默默地等待你的归来；当你犯下错误，我耐心地等待你改过自新；当你受到伤害，我在默默地等待你痊愈。这，便是我对你的情感。

等待是一种希望。在寒冷的冬天，我会安静地等待温暖的春天；在很多次失败后，我会依然坚持等待下一次的成功；在犯了不该犯的错误后，我会真诚地等待别人的谅解。这，便是我对生活的希望。

因此，我们不能说等待是一种悲伤，是一种疼痛，是一种无奈，有时候，它是一种被我们忽略的美好和喜悦。

03.多看一眼改变看法

那个周六的傍晚，我带了很多的东西，提前坐公共汽车回家了。东西很多，有我下班前从单位附近的超市中买的一些零食、日用品之类，还有一瓶单位发的食用油。

第3节：第一章 愈从容愈优雅(3)

幸亏车上人不多，我便把东西放在旁边的座位上。车到站的时候，正好是下班的高峰期，车站的人潮一齐向车门涌来。我瘦弱的身体经不起人们的碰撞，我便拿着大包、小包急匆匆地下车。

汽车的鸣笛声，加上车站的人声，像一锅煮沸的粥。我受不了这样的嘈杂，只想早点下车，早点回家，早点躺在沙发上休息。

脚迈下汽车的一瞬间，我隐约听到车厢后一个老人的喊声："姑娘，姑娘！"我想大概不是在叫我吧，车上没有我认识的人。于是，头也没回就匆匆下车了。

当回到家中，清点物品的时候，我才发现，自己的手提包没有带回来。一定是忘记在车上了！里面有我的钱包、手机。这些不重要，糟糕的是我的户口簿也在里头。当时正打算买房子，让父亲从家中把户口簿寄过来，还没来得及放好，就丢失了。

花了半年时间看好的房子，看来购房协议一时也签不了了，还要花费一些时间回家处理户口簿的事情，补办一个是多么麻烦啊！想想都头疼。

我一直责怪自己，为什么那么不小心，为什么要那么匆忙下车。突然，我想起了下车的时候，我所听到的那个老人是在叫我吗？

一定是！一定是她发现我的包落下了，在叫我！可是，我连头都没有回，就匆忙地下车了！我究竟在着急什么呢？我想，没有谁能比当时的我更懊悔的了。

接下来，我在郁闷中度过了一天，那是我过得最郁闷的一个周末。

周一上班的时候，我接到了一个让我几乎欢喜得近乎晕厥的电话。那是一位老人打到我办公室来的。她说我的提包在她那里，让我过去取回来。

"当时，我在车上叫了你很多次，你就是没回头！"老人在电话那头，有点责怪的意思。"是，是！当时没有听到！"我唯唯诺诺，为自己辩护。谁说我没听到？只是懒得回头罢了。

"姑娘，以后走路的时候多回头看看，有好处的！"有钱难买回头看"呀，"老人接着说，"你什么时候有空过来取包吧，幸亏是被我捡到了，我住在 "老人家一般都有些唆。

我一向讨厌唆的人，但老人的那些叮咛却让我很惭愧。而且，此后，我有了一个习惯，无论是在餐馆吃完饭，一个人走在路上，还是下车的时候，总喜欢回头看看。那样，我觉得心里踏实，有一种安全感。

几个月前，几个朋友小聚，说起了自己自行车被盗的遭遇。一个朋友说，刚买的自行车，从商场骑到饭馆吃饭，仅十几分钟的时间，自行车就不翼而飞了。

另一个朋友幸灾乐祸之余，教了他一个少丢车的秘密，她说："停好了车还得经常回头看看。让小偷们知道你随时惦记着自己的车，他们也就不敢动手了。"

其实，生活中，我们何止停车的时候需要"回头看"。当你到饭店就餐，临走时，挥手言别，一些小物件往往会被遗漏，回头看一看，免却了往返寻物之苦；当你过马路时，回头看一看，有车便缓行，让自己更安全。

在人生的旅途中，也要回头看一看。看看几年前我们所走过的路，看看后面的来者是不是在悄悄地接近我们，看看自己以前的缺点是否还存在。回头看一看，能让自己加快脚步，勇往直前。

以后，我也喜欢像那个老太太给我"上课"一样，告诉周围的朋友："有钱难买回头看"，多看一眼，总没有坏处。说不定，就是那么一眼，让你得到一次机会，让你改变一下看法；就是那么一眼，让你顿时有所感悟，让你改变一个主意；多看一眼，甚至会改变你一生。

04.不要忙着向别人解释

一年前，一个朋友带着一笔钱来到北京做生意，当时家人和朋友都反对她的决定。一年后的今天，她的生意如家人们所料，失败了，血本无归。

在收拾好剩余的家当后，她打算打道回府。回家之前，她苦笑："现在成这个样子，不知道怎么向家里人解释，镇上的人都知道我来了北京。"

还有一个朋友，比我大一岁。她与男朋友在北京生活了五年，双方没有见过对方的父母。朋友的家人一直希望在家乡给她介绍一个对象结婚，但都被她拒绝，她坚信她的爱在北京，义无反顾地与男朋友住在了一起。

第4节：第一章 愈从容愈优雅(4)

然而，她的坚持并没有等到与心爱的人结婚的那一天。男人出国了，除了留给她一堆思念和一封分手的信函，什么也没留。朋友打算离开这个伤心的地方，回家休息一阵。回家之前，她苦笑："家人都知道我在北京有个男朋友，现在这样回去，会被他们笑掉大牙，不知道怎么跟他们解释。"

解释什么？解释自己是如何失败的，自己是如何失恋的？自己刚经历痛苦，首先想到的是向别人解释，多负责任的人啊！可是这样的人生又有多累？

其实，想想自己，又何尝不是这样，当很多意料之外的事情发生的时候，首先想到的是如何向别人解释，如何面对周围人的眼光，如何给别人一个交代。仿佛别人理解了，自己才能心安。

某一天，当你做一件事情，最终失败了。为了证明你的能力，证明你当初的选择正确，你忙不停地向周围的人解释：只是有些意外，所以失败了。你费尽心思地想要别人理解你，认同你。

然而，真的有意义吗？你所做的一切只是为了给别人一个解释？不如把解释的时间用来和自己交流，给自己解释，当哪天你东山再起的时候，一切尽在不言中，何须多说？

某一天，当你说错了一句话，为了不影响朋友间的友谊，你费尽心思地解释，消除误会：当时只是口误，绝没有其他的意思。希望得到朋友的理解。

然而，你的解释有多大的意义呢？真正的朋友，在你开口之前，就已经了解了真相；那些不信任你的人，你也无须多说。做自己应该做的，真正的友谊不在口头上，而在行动中。

某一天，当你对自己许下某个诺言，被别人听到了。在经历了种种人生滋味之后，你发现那个诺言无法实现。为了表示你并不是浮夸

之人，你情不自禁地向周围的人解释，并不是你不想去做，而是条件不允许你去做。你希望在朋友眼里，你是个说话有分寸的人。

然而，那个诺言不过是对自己的，世事变迁，自己改变一个主意，又算得了什么呢？理解你的人，无须你解释；不理解你的人，你用不着解释。

解释，有时候确实可以消除误会，获得理解。然而，有时候，别人也可能将你的解释理解成一种掩饰。有一个成语"欲盖弥彰"，或许周围的人会把你跟这个成语联系在一起，反而瞧不起你。如果你的目的不是出于掩饰的话，就不需解释太多。

并且，不是每做一件事都须向众人解释。不停的解释会限制自己的人生道路，你所做的一切，只要自己认可就好。比如，给人以帮助，只管伸出温暖的手，无须解释；证明自己正直，只管端端正正做事，无须解释；原谅别人，只需露出笑脸，无须解释。

生活用不着太多的解释，只需微笑就足够了。活出自己的风格，做好自己该做的才是重要的！

05.爱上你所选择的

人生像是一条不断分叉的道路，而你所经历的一切，就是不断地从上一个岔路口，走向下一个岔路口的过程。

每遇到一个岔路口的时候，你都要停下来选择，而你永远也不知道，走上另一条道路是不是会更好。你总想挑选最好的给自己，可惜，你没有先知先觉，做不到。

人生往往就是这样。选择的机会越多，自己越没有主意；总是希望自己的每一次选择都是正确的。因此，面对选择的时候，不敢选择，担心让自己后悔。

然而，你不可能永远在十字路口徘徊，每走一段路，你终究要做出一些选择。其实，在人生的道路上，没有哪条路就一定适合你，也没有哪条路就一定不适合你。你的人生是自己走出来的。

那么，就大胆地去选，大胆地去做。相信自己，每个选择都是对的。因为只有这样告诉自己，你才没有懊悔，你踏出去的每一个步伐才能充满自信。

曾经看过这样一个故事。

有一个刚进少林寺学武的和尚。方丈拿出一些桶，让他挑选一对，让他先挑水，以练基本功，但他不得私自换桶。

这些桶看起来都一样，他认真地选择了一对。但是，每次当他挑满一担水，挑到院子里的时候，水都只剩下一少半了。他发现，原来自己选了一对漏水的桶。为此，他很后悔，但没有办法，他还是得接着挑。别人一天只要来回挑四五担水就可以了，他却要挑上七八回。

第5节：第一章 愈从容愈优雅(5)

当他终于结束挑水练功这项训练的时候，他告诉了方丈桶的问题，为自己没有挑到一对好的桶而深表遗憾。方丈指着路两旁鲜艳茂盛的花草，对他说："桶虽然漏水，但是却浇灌出了那么多美丽的花草，而且还锻炼了一个人的耐性，难道不值得吗？"

记得在我上初中的时候，班上有一个高个儿男同学，是学校篮球队的队长。他酷爱篮球，甚至爱球如命。他最大的梦想就是成为一名运动员。他对篮球的狂热耽误了他的功课，他的文化成绩一塌糊涂，值得他庆幸的是那个年代，这并不影响体育招生。

初中毕业的那年，省体校老师来到我们学校招生，他如愿以偿地进入了考核圈。一切看起来都是如此的顺利，然而不久，老天却跟他开了个天大的玩笑。就在他准备步入体校的时候，他的父亲因工伤去世了。

父亲的突然离世对他的打击很大。他是家里唯一的男孩，他需要照顾母亲和尚在上小学的妹妹。在人生的岔路口，有两条道路摆在他面前，一条通往他的梦想，一条通往家乡的门槛。

最终，他选择了照顾家庭，放弃了他的运动员梦想。当同学们背着书包走入学堂的时候，他在村领导的安排下，来到林场看山。就这样，谁也没有想到一个篮球打得如此出色的人，会阴差阳错地做了一个守林员。

几年后，事情发生了改变。他贷款承包了一片荒山，种上了郁郁葱葱的橘树苗。树苗在他的精心培育下，慢慢长大，然后开花，结出累累硕果。他也由一个守林员变成了村里的"橘子大王"。

每年春节回家，都能吃到他亲手栽种的橘子，味道很甜。我知道，他的心里也一定比这些橘子的味道更甜。

也许某一次，你不得不做出的选择违背了你最初的心愿。也许你的爱人，并不是当初最爱的那一个；也许你的工作，并不是小时候的

梦想，但请不要感到遗憾，只要有选择，就会有梦想实现！

06.忘掉所有的伤害

一个以前的同事，每次与我提起以前的老板的时候，总是恨得咬牙切齿："当初就因为他小姨子要来公司，就无缘无故把我替换掉了，想起来都气人！"

我说："原谅他吧，他不过是做了一个老板认为该做的事情。你没有必要常常记恨在心，何况你并没有因此受到多大损失，现在不是更好吗？"

生活中，我们常常会无意间伤害到别人，也常常会受到伤害，有伤害肯定就有疼痛。

当我们无意伤害别人的时候，请说一声对不起，为自己的行为表示歉意，或许能减少别人的疼痛。如果伤害别人就是你的本意，给别人造成的伤害或许能让你获得一时的快感和满足，但那绝不会为你带来一辈子的轻松。

当你不小心受到别人的伤害，请试着让自己大度一点，即使你理由充分，也不要得理不饶人。或许报复能让你的心理得到稍许的平衡，但事实是：别人犯了一个错，你接着犯了第二个错。

从容面对曾经伤害过你的，或你曾经伤害过的人，用一颗宽容的心去对待他们。一个心怀仇恨的人，内心永远也不会轻松。在你原谅别人的时候，同时自己的内心也得到了平静。

我在一张报纸上看到了这样一件将心比心的恩仇故事，让我深深感动。

有一个叫陈超军的年轻人在骑摩托车去煤矿上班的路上，将同村的一位老人撞倒。老人头部撞伤，当场昏迷。这个年轻人当时就吓傻了，但他没有逃离现场，立即将老人送往附近的医院。

随后，老人的儿子徐昌安也火速来到医院。从见到他的第一眼，陈超军就开始忏悔："我就是那个肇事者，你们打我一顿骂我一顿，我都愿意。"而就在当天，老人因抢救无效，最终还是离开了人世。

陈超军的妻子第二天得知老人去世的消息后，卖掉家中的几只母鸡凑齐路费，到拘留所看丈夫。陈超军让她砸锅卖铁都要想办法赔偿。而她打算到镇上打工赚钱，赔偿受害者。

邻居劝陈超军的妻子去躲一躲，她说："做人要讲良心。如果一走了之，会一辈子愧疚。"钱没凑多少，她决定先替丈夫去看望一下死者家属。得知对方并没有住在村里，她又步行10个小时，来到徐昌安的家。

第6节：第一章 愈从容愈优雅(6)

徐昌安和妻子正忙着办父亲的丧事，根本没有想到肇事方会自己找来。这个女人进门"扑通"一声就跪下了，说自己是代表丈夫来赎罪的。

无论徐昌安夫妇怎么拉，她都不肯起来，她明白，无论自己现在如何忏悔，都换不回人家父亲的性命，自己一家人永远愧对这家人。

接着，这个正直的女人拿出自己的全家福，要让家人都向对方赔罪。在全家福上，徐昌安的妻子看到：两间土房摇摇欲坠，屋上瓦片掉落不少，但夫妻俩备显恩爱，孩子十分机灵活泼。

她被眼前的这个女人深深地感动了。她觉得追究责任本来是理所当然的，但这家人将一辈子在贫寒中度过，她不想让更多的人受到伤害，想放弃追究陈超军的责任，而丈夫徐昌安认真考虑过后，也同意了。

很快，徐昌安夫妇给她写好了"调解申请书"，承诺愿意放弃追究陈超军责任的一切权利。这意味着陈超军可免去至少3年的徒刑，并被免去近10万元的赔偿。拿着"免责书"，陈超军的妻子双手不停地颤抖，他们的朋友知道这事后，都觉得不可思议。

有了"调解申请书"，法院判决陈超军缓刑。

在关押了几个月后，陈超军出了拘留所。陈超军夫妻俩提着土特产再次来到徐昌安家双双跪下，称愿意打一辈子工来报答。

徐昌安夫妇将二人扶起来，说这不是施舍，只希望他们尽快过得好起来。为了使陈超军一家摆脱困境，徐昌安夫妻决定让陈超军来自己家办的工厂上班。

当陈超军领到自己的那份薪水时泣不成声。最后，两个原本"有仇"的善良女人竟然结拜为姐妹。

在看到这篇报道的时候，我被两个女人的行为感动了，不，应该是震撼了，眼泪不由得滴落下来。这该是多么宽阔的胸怀啊！

仇人相见，分外眼红，何况是杀父仇人！如果按常理来说，从陈超军撞倒徐昌安父亲的那一刻，双方就结下了不同戴天之仇，接下来，两家人上法庭，大闹一场。可是，事情并没有那样发展下去，徐昌安一家原谅了他们，最终他们不是多了一家仇人，而是多了一家朋友。

宽容，换回了两家人的幸福!

因此，坦然面对你曾经遭受过的，现在正遭受着的痛苦；宽容对待曾经伤害过的，或正在伤害着你的人们。不要想起他们就皱眉，想起他们就绕路而行。只要敞开胸怀，一切罪恶的仇恨都会被美好的温情取代。

对于那些痛苦的事，你可以选择忘记；对于那些仇恨的人，你可以选择原谅。

07.信念提升人生价值

有一个女孩，比我大两岁，在一家工程公司做秘书。

每个人都知道，秘书工作没有什么技术含量。每天大致是接听电话，收发传真，打印复印一些文件，然后端茶送水，给领导拎拎包

这位女孩也喜欢文字，偶尔也写一些文章。当她通过朋友认识我后，表现得很热情，经常发邮件给我，希望我能帮助她走上写作的道路。

"即使不要稿费也可以。我希望快点转行。"当时她的愿望显得很迫切。因为她似乎已经意识到，秘书不是一个有前景的职业，尤其是在这样一个小公司，况且她没有任何专业背景，她对自己的职场晋升没有丝毫信心。

于是，我告诉她一些写作方法，并鼓励她慢慢来。不久，我看到了她写的东西。因为是第一次写书稿，当然效果不理想。

我告诉她应该如何修改。她点头称是。

可遗憾的是，接下来，她的本职工作很忙，很少有时间来写作了。直到一年后的今天，她还是在原来的岗位，做原来的事情。偶尔

很忙，偶尔很闲。未完成的书稿也一直搁置在那里。

也许当她进入写作的时候，发现写作并不是她想象的那么容易。一部书稿就将她打败。她有借口不再坚持写下去，因为有时候她确实很忙，因为她的确没有任何出版的经验，写书对她来说，难度太大了。因此，她还是做一些早已经让自己厌倦，又没有前途的琐碎事情。一年前的困惑始终没有让她摆脱掉。

第7节：第一章 愈从容愈优雅(7)

她没有勇气辞掉自己的工作，专心写作。在对本职工作没有信心的情况下，又三天打鱼两天晒网地从事第二职业，并希望得到转行的机会。当她觉得秘书工作虽然没有前途，但确实很轻松的时候，她又感到对写作没有信心，失去了开始的斗志。

很难想象，她最终从一个秘书转行做一个作者是什么时候。或许，三年、十年、二十年后，当她的热情都被琐碎的杂务磨灭的时候，当她容颜老去，老板将她辞掉后，她会再次想到转行。

一个没有信念，或者不坚持信念的人，只能平庸地过一生；而一个坚持自己信念的人，永远也不会被困难击倒。因为信念的力量是惊人的，它可以改变恶劣的现状，形成令人难以置信的圆满结局。

随着《哈里·波特》风靡全球，它的作者和编剧 J.K.罗琳成了英国最富有的女人，她所拥有的财富甚至比英国女王的还要多。她曾有一段穷困落魄的历史，她的成功恰恰在于她坚持自己的信念。

罗琳从小就热爱英国文学，热爱写作和讲故事，而且她从来没有放弃过。大学时，她主修法语。毕业后，她只身前往葡萄牙发展，随即和当地的一位记者坠入情网，并结婚。

无奈的是，这段婚姻来得快去得也快。婚后，丈夫的本来面目暴露无遗，他殴打她，并不顾她的哀求将她赶出家门。

不久，罗琳便带着3个月大的女儿杰西卡回到了英国，栖身于爱丁堡一间没有暖气的小公寓里。

丈夫离她而去，工作没有了，居无定所，身无分文，再加上嗷嗷待哺的女儿，罗琳一下子变得穷困潦倒。她不得不靠救济金生活，经常是女儿吃饱了，她还饿着肚子。

但是，家庭和事业的失败并没有打消罗琳写作的积极性，用她自己的话说："或许是为了完成多年的梦想，或许是为了排遣心中的不

快，也或许是为了每晚能把自己编的故事讲给女儿听。"她成天不停地写呀写，有时为了省钱省电，她甚至待在咖啡馆里写上一天。

就这样，在女儿的哭叫声中，她的第一本《哈利·波特》诞生了，并创造了出版界奇迹，她的作品被翻译成35种语言在115个国家和地区发行，引起了全世界的轰动。

罗琳从来没有远离过自己的信念，并用她的智慧与执著赢回了巨大的财富。即使她的生活艰难，她也坚信有一天，她必定会达到事业的顶峰。

每个人都希望有一天能飞黄腾达，都希望能登上人生之巅，享受随之而来的丰硕果实。遗憾的是，人们往往坚守不住自己的信念。总觉得顶峰是那样高不可攀，想象一下就已经足够了。

记得大学的时候，班上有一个男生，吉他弹得很不错。他经常开玩笑说，如果毕业后自己做一个流浪歌手，他会很高兴。

只是，毕业后，他的父亲为避免他受找工作之苦，很快给他找了一份临时工作，他接受了。不久，当同学们都在为自己的生活奋斗的时候，他结了婚，生了孩子。

聚会的时候，同学们开玩笑地对他说，街头少了一个优秀的流浪歌手。对此，他唯有苦笑。或许当初的他只是随口说说，当他走进现实生活的时候，他发现要实现自己的理想是那么地艰难。

有很多人，终生不甘平凡，却又无力改变平凡。这是人生中多大的悲哀。

08.做自己最快乐

有一天，在网上，我碰到了一个心高气傲的家伙。

不知道出于什么原因，他的情绪很激动，仿佛上网的目的就是找个人吵一架，找个出气筒。在与他的第一句对话中，我就感觉到了浓浓的火药味。

很显然，他把心中的火药包投向了我。

"我以前跟你聊过吧？记得你是个写书的！"他说话很不客气，话中露出一丝不屑。我喜欢听别人称自己为作者，或者是自由撰稿人，那样觉得自己是个文化工作者，而"写书的"听起来就像"卖菜的"、"扫地的"之类，有点轻视的意味在里面。

"是的，我写过几本书！"我客气地回答他，本以为这是一次很平常的对话，关掉对话框就开始继续工作。

第8节：第一章 愈从容愈优雅(8)

没想到，再次打开他发送过来的消息的时候，他劈头盖脸地就开始发表评论了，"你这么年轻，就那么点儿人生阅历也能写出好东西来？""你最多只能是个写手，要想当作家，做梦吧！""你居然也能写出书来？哈哈！"

这三行文字顿时让我怒火中烧，"年轻就不能写自己的感悟？你连个写手都不是，有什么资格来说我？吃不到葡萄说葡萄酸！无聊！"我在对话框中，以最快的速度，打出了"回敬"他的几行字。我能感觉到自己心头的一团怒火在燃烧。

准备点击"发送"的时候，我停住了。

等等！先看看这是个什么人。这个人就因为我是个"写书的"，就能勾起他如此强烈的反应？我有些疑惑了！

我反复查看他的基本资料，以及之前与他的对话记录，在确定他不是我的熟人，我之前也没有怠慢过他之后，我心中便猜想，或许这个人生来就是一个"狂人"；或许他太自卑，见不得别人比自己活得舒服；或许他刚受到了一些打击，需要发泄心中的愤懑情绪？

我把鼠标移向准备发送的几行字后，一个一个将它们删掉，由他去吧！这样的疯子，我为什么跟着他一起疯？我还有自己的事情要做，今天还要赶完最后几篇文章呢！

我关掉了对话框，没有回复他。

"怎么了？心虚了？哈！"对方又发出了挑衅的字眼。

我没有耐心跟他胡扯，依然礼貌地对他说："您有什么意见，请都说出来吧！我看着呢！"又关掉了对话框，开始写东西。

"受到打击了吧！哈哈！"他显得有些得意忘形。

实际上，我觉得他说的几句话对我来说毫无意义，因为他根本不认识我，也没有看过我写的东西。对我的一切，他根本就没有发言权。

"不管是打击我，还是给我提建议，您尽管说吧，我会取其精华去其糟粕。"我的心情似乎从来没有受到过影响一样，十分平静。

最后，他发送过来的一句话，像换了一个人似的，他说："我很佩服你，你的心态真好。我要向你学习！"这不像刚才那个"狂人"说的话。

"您现在遇到了什么困难吗？"我问。于是，他开始把自己的故事向我娓娓道来。他根本就不是我想象中的偏执狂一类的人，他只是一个毕业不到一年的空调销售公司的业务员。

我的猜想没有错，那天跟我聊天的时候，他刚刚被老板开除掉，原因是老板怀疑他偷了公司的电脑之后拿去卖掉。当他向老板澄清的时候，老板根本就不听。

"或许他只是找个借口要把我开除掉，因为他的侄子要来公司做业务，我们这里已经人满为患了，所以 "

我非常理解他当时的心情。当人感到失落和委屈的时候，不是选择抑郁就是选择爆发，而很少有人选择冷静。

外在的因素在不断地干扰着我们，有时候，我们会为别人的一句话而彻夜难眠；有时候，我们会为别人的行为痛苦一辈子。这是多么不值得啊！

别人的眼光代替不了你的思想，别人的看法不能把你怎么样。你还要继续生活下去，继续优雅下去。

我很喜欢在一个韩剧中看到的一段话："跳舞吧，就像没有人欣赏一样；去爱吧，就像不曾受过伤害一样；唱歌吧，就像没有人聆听一样；工作吧，就像不需要钱一样；生活吧，就像今天是末日一样。"一种多么坦荡的生活方式！

这几年来，我一直培养自己的乐观心态，尽管我不可能做到"不以物喜，不以己悲"，但我会尽量保持冷静。

经过这几年的打磨，我学会了如何去获得自己想要的生活，学会了做自己喜欢做的事情，也学会了去应对一些以前想起来都头痛的麻

烦。

我始终相信，做自己想做的事，保持一份快乐的心境，相信自己，就能获得快乐！

09.牵着自己的手去散步

我喜欢在晚餐后，傍晚的余晖下，一个人独自出门散步。轻柔的晚风，丝丝沁入我身体的每个细胞，抚摸我的每一寸肌肤。

无论我有多么累，只要走进社区的林荫小道，看着欢快的孩子们在身边跑来跑去，一天中所有的疲惫和烦恼都烟消云散，感觉自己融入了大自然。

第9节：第一章 愈从容愈优雅(9)

我喜欢这种感觉，而这种感觉得来也非常简单。

我的朋友，如果有什么事让你感到忧伤，让你无法自拔，不要躲在房间，暗自神伤。何不放下那些牵挂和羁绊，那些纷争和困扰，出门走走。走出来吧，外面有广阔的天地。

那样，会让你的心胸更加宽广。人生就是一场马拉松式的运动，何必时刻总想着都争个第一，时时刻刻绷紧了神经，蓄势待发？

你大可不必如此紧张，或许，你觉得现在正缺少功名利禄，你无法抽出身，闲眼看浮云。其实，你缺少的既不是功名，也不是利禄，而是一双适合你的鞋子。

穿上它，轻轻松松迈出家门。穿过小区的公园，走过院子里那条羊肠小道。看看阳光，吹吹清风，注视一下树枝上对你叫个不停的小鸟。

这个时候，你会发现，阳光并不像平时那样刺眼，而是给了你温暖；清风不会吹乱你的头发，而是温柔地给你抚摸；鸟叫声也并不那么刺耳，而是那样地和悦。

你并不需要给自己规定目的地，漫无目的就行了。即使走到天边也无妨。你不需要担心自己迷路，因为只有这个时候，你的思绪是最放松的，最清醒的。

走累了，你可以坐在石头上歇息，当然，也可以坐在地上，倾听自己内心的声音。

平时忙着与别人说话，听别人说话，忽略了自己内心的声音，那么，就让自己说个够吧！

此时此刻，这个世界是你的，你可以晃晃悠悠地走，也可以蹦蹦跳跳地跑，不必在意别人的眼光，也不必窥探别人的心事，这里，没有利益之争，没有猜疑，没有压力，你体会到的，只有轻松。

有一天，我打开电视，主持人正采访几位不同年龄的观众，让他们说出各自心中的偶像。年轻的朋友，有的说周杰伦，有的说蔡依琳。当采访到一位五十多岁的阿姨的时候，阿姨很开心地说："我的偶像是苏有朋！"苏有朋应该是我们这个时代的人的偶像，不免觉得阿姨有点追星的感觉。

接着，阿姨说出了自己的理由。在90年代，阿姨原本是一个工厂的工人，因为效益不好，工厂开源节流的时候，她下岗了。接着，她的孩子在一次车祸中丧生，她的家庭本来就很困难，在为生计发愁的时候，又意外接到这个噩耗。这让她几乎痛不欲生。

半年的时间，她不再张罗着找工作，几乎不主动跟家人说话，也很少出门见人，因为她不再有那份心情。那段时间的她，处于人生的最低谷。

突然，某一天，她不经意间听到了屋外广播中传来的歌声，正是苏有朋唱的那首《出去走走》：

出去走走，忙里偷点闲，出去走走，烦恼抛一边，好心情就在一瞬间。随绿色蔓延，从嘴角到心田，从今天到永远，热雷雨过后挂一道彩虹天空多耀眼。

一首歌，顿时让她醍醐灌顶。是啊，为什么不出去走走？既然选择了生活，为什么不活得好一点？

她决定出去走走，把所有的烦恼都丢在一边，只欣赏一些美好的东西。

于是，她背上行李，暂时离开家人，离开那个让她伤心的地方，到南边的某个城市，找了一份工作，之后她不断用工作充实自己。现在，她已经是一家服装公司的老板。

回想起来，她意味深长地说："幸亏当初走了出来，否则不知道自己现在会过着什么样的生活，所以，我很感谢那首歌，是它改变了我的一生。"

一个人出门散步，能让你的心灵获得一片宁静。只要能保持一种淡泊清净的心境，守住一片温馨的宁静，就能够理智、从容地对待生活。你也会发现人生处处有美丽的风景，生活时时有温馨的笑靥。

也许现在的你，生活并不富裕；也许你没有一份体面的工作；也许你正在困境中；也许你被情所弃。但不论什么原因，请试着出门走走。

当你尝试着牵着自己的手，进行这样一次漫无目的的散步，你会发现，你的心情豁然开朗，仿佛进行了人生的一次洗礼。

10.生活其实很简单

不要以为生活有多么复杂，其实，它是如此简单。

第10节：第一章 愈从容愈优雅(10)

某一天，当你失恋，爱人离你远去的时候，你觉得所有的人都离开了你。在那个雨夜里，你蜷缩在某个角落，一个人哭泣，一个人伤心，就像天都要塌下来一样，身体和情感都失去了收容的场所，你再也起不来了。

直到你发现路边有一个在雨中找妈妈的孩子，跌倒在泥泞中哭喊。你情不自禁地站了起来，奔到她身旁："好孩子别哭，阿姨带你回家好吗？"

你发现，自己原来还可以照顾别人，为什么不能照顾自己？你更发现，自己站起来是多么的容易。

这一切，原来这么简单。有时候，我们之所以心情不好，是因为我们把自己想象得太可怜。

某一天，你的网球拍掉了，想找邻居借用一下她经常炫耀的那副球拍。她的球拍可能自己都没有用过，据说是她的朋友从国外某运动公司给她带回来的限量版，国内都买不到。

那一天，你实在想运动一下，又担心她舍不得借给你使用。最终，在心中经过千百次的挣扎，你来到邻居屋前："我可以借用一下你的网球拍吗？"

"没问题！"邻居露出微笑，很快拿出了那个限量版的球拍。

这一切，原来这么简单。有时候，我们之所以觉得它困难，是因为我们把它想得太复杂。

某一天，你曾经以为你遗失了的那个心爱的东西，却在不经意间发现，原来它是被压在沙发底下了。

"啊？原来是在这里呀！"你心怀喜悦地对自己说。其实，你从来没有丢失过它，只是你的屋子太久没有整理，所以，它被其他的东西挡住了。

你也曾经以为自己不快乐了，其实，快乐一直都在那里，只是你好久没有整理你的心情了。它被一堆乱糟糟的情绪掩盖了。

那么，就开始整理你的心情吧，把所有的情绪一一归位，久未找到的快乐自然会浮现出来，当你找到它，然后轻轻地对它说："啊？原来你在这里啊！"

有时候，你会想，世间为什么有那么多的事情你都弄不懂，世界为什么那么复杂。有很多你一时不懂的事情，一时解不开的谜团，一时绕不过去的道路，就任由它像一艘破船，沉入海底，你迷惑的心也随同它一起沉入海底。然后你仰望着蓝天，看着平静的海面，发现自己的心情竟是如此地宁静。

最终，你会明白，这个世界上有太多美好的东西等待着你去关心，太多简单的事情等着你去解决，而那些你不懂的事情，看不清楚的事情，根本不需要你去弄懂，去看清。

生活就是这么简单！

第11节：第二章 愈放松愈轻松(1)

第二章愈放松愈轻松

自由与快乐其实一直都在你身边，只不过被你紧绷的面孔所束缚，唤醒它们其实很简单。

你只需片刻地逃离生活的城堡--让自己的心灵来一次放松的旅程；到广阔的草地上，辽阔的海边，呼吸新鲜的空气，沐浴和煦的阳光，让心灵得到彻底的放松。

01.放下包袱快乐向前

记得第一次跟朋友们徒步旅行的时候，我准备了很多自认为路上必备的东西：水、干粮、零食、毛巾、纸巾、雨伞、护肤品、小镜子和小梳子生怕自己会在路途中因为缺少某物而不方便。直到背包装得不能再装了才舍得出发。

刚开始上路的时候，我自在地跟朋友们有说有笑，看看沿途的风景，拍拍照，觉得十分惬意。可渐渐地，我的脚步就不听使唤地慢了下来。

包里的"必备品"并没有被我消耗什么，却把我压得喘不过气来。于是，我换着姿势对付它：背着它，提着它，无论用何种姿势都无济于事。我也顾不得说话和观赏风景了，到终点的时候，我已经累得不想动了。

旅行结束后，我才发现，艰难的旅行中最需要的其实仅仅是水和食物，而把我弄得狼狈不堪的正是那些没用，我又坚持认为对自己有用而带在身上的东西。原以为它们会给我带来方便，却成了我的累赘。

以后的每次徒步旅行，我都不愿意带太多的物品。因为我知道，出发的目的是放松心情，到达终点，而不是把自己累得半死。

在人生的旅途中，不也是这样吗?

人生苦短，如果背上一个沉重的包袱前进，不仅不能观看沿途的风景，没有乐趣可言，更是减缓了前进的速度，落后于别人的步伐。

我的朋友周周天生就是一副操心的样子。她大学毕业，人很好学，身体也健康。大学毕业后辗转进入一家房地产公司做售楼小姐。当时人们买楼热情高涨，不到半年时间，与她一起毕业的同学们都还在职场上摸爬滚打的时候，她已经成了有房一族。

在别人眼中，她的机遇不错，能力不错，所以命运更是不错，她应该是一个很快乐的女孩。但是，事实并非如此。

她公司的新楼盘马上就要卖完，而且目前不打算再建了，她不知该何去何从；房子有了，不能没有车；户头上有100万，但距1000万又是那么地遥远。

"我的压力那么大，你说我该怎么办！"她有时候在我面前唠叨，我觉得她简直就是无病呻吟。

她总是一副风风火火、忙忙碌碌的样子，每次跟我聊天都要诉苦。我奇怪她的脑子里怎么能装那么多的事情：最近股票又下跌了，刚投进去的十多万也不知道能不能收回来；贷款利率又上涨了，每个月房贷又要多还几十元钱；家里人催她早点结婚，老两口的电话让她心烦

事实上，她除了快乐，好像什么都不缺少！

在工作上，她有能力；在经济上，她有积蓄；在家庭上，她的父母都健康。还有什么能让她整天愁眉不展的呢？因为她的心中装了太多太多的东西，有太多的东西她不愿意舍弃。

很多时候，跟自己过不去的，不是别人，而是我们自己。何不放下心中的苦闷和欲求，轻轻松松地生活！

人生的旅途中，只有简装出发，轻松上路，才能享受到生活的乐趣，感受到一路上的鸟语花香，生活得自由自在。也只有这样，你才能在人生的舞台上潇潇洒洒地大展拳脚。

因此，放下你心中的一切沉重。放下就是快乐！每天给自己一个笑脸，让快乐洋溢在自己的脸上！

02.放松就会有惊喜

有时候，你感觉自己就像一根绷得太紧的弦，也许在下一刻，就断了。

有时候，你感觉听不到自己的呼吸，也许在下一刻，就会窒息。

紧张的时候，想尽力发挥得最好，结果反而变成一团糟。

不妨什么都不去想，闭上眼睛，让自己做几次深呼吸。放松，放松，再放松！放松后，你会发现惊喜就在眼前。

有一次，我看一档电视节目。那是几个记者采访一位催眠师。一个记者问催眠师，催眠是个怎么样的过程，有些什么好处。于是，催眠师让这个女记者做一个劈叉的动作。

曾经，这个女孩能很轻松地劈下去；可是现在，在电视摄像机前，白炽灯光下，面对台下的一些观众，她试了很多次，终究也没能劈下去。

"奇怪，怎么会呢！"她觉得自己应该完成得很好才对呀，"可能是有段时间没有练习的原因吧。"她为自己找出了一个原因。

接着，催眠师让她坐回椅子上。他开始给她催眠。

"闭上眼睛 "催眠师轻轻地引导着女孩。

"头部放松 "女孩的头部慢慢耷拉下来。"肩部放松 背部放松 "在柔缓的音乐声中，随着催眠师的引导，女孩像个没有筋骨的软体动物一样，全身得到了放松。直到脚部也放松的时候，我们可以看到她真的好像睡着了一般，软软的，只有臀部支撑在凳子上，头几乎松弛得?拉到地上了。

过了几十秒之后，催眠师宣布催眠结束。女孩慢慢回到开始的状态。

催眠师说："你现在再做一个劈叉的动作试试！"

女孩站起来，吸了一口气。这次，她居然很成功地劈了下去，而且一点儿也不感到难受："好神奇哦！我是怎么做到的？"她有些兴奋，有些欣喜。

"是你的身体得到了放松，所以很容易就完成了这个动作！"催眠师解释道。

放松，便能得到惊喜。心灵放松了，身体自然会感到轻松，听起来是很有道理的事情。这让我想起了小时候学骑自行车时，父亲说的一句话。他说，只要你心里不要总想着它（摔跤），就不会感觉到害怕，事情就会变得很简单。

第12节：第二章 愈放松愈轻松(2)

我从小就身体单薄，看到别人骑自行车，很羡慕，但是又怕摔跤。每次学车都是畏畏缩缩，学了好多次。每次一有摔跤的迹象，我都会马上跳下车来。如此这般，上上下下，结果努力没让自己摔跤，但同时总也学不会骑车。

直到高中前夕，学校和家有一段距离，每天不得不骑车上学。母亲为我买了一辆自行车回来。父亲又开始教我骑车。父亲从后面握住车后座，我坐上车去，眼看前方，手握车把手。父亲开始鼓励我自己踩车踏板。

心里想着有父亲在后面掌握全局便不会摔跤，心里顿时觉得轻松很多。

一会儿，我就自由地奔向前方。我听到父亲在后面急促的脚步声。有他掌握着车后座，我觉得安全多了。父亲也告诉我："你就放心大胆地踩吧，有我在后面，保证你不会摔跤。"

因此，车越踩越快。以前总也找不到的平衡感觉，现在居然一下子就找到了。

很快，我体会到了自行车飞驰的轻松感。骑了很远，直到最后碰到了一块石头，我跌落下来，摔了一跤。我才发现，不知什么时候，父亲已经松开了车，让我独自去驾驭。

他在远处挥手冲我笑。

那一次，我摔了一跤，但不觉得疼，因为学会骑自行车的喜悦已经掩盖了膝盖上的疼痛。就像父亲所说的，只要心里放松了，事情就会变得轻松起来。

在生活中，有些事情常常让我们坐立不安，我们会为了迎接一次考试而睡不着觉；为了一次升职准备，好些天都废寝忘食，把自己拉入一个紧张的气氛中。那样反而让自己的神经绷得越来越紧，发挥失常。

因此，任何时候都要保持轻松的状态，不要让自己的神经绷得太紧，当你觉得自己太疲惫、太紧张的时候，不妨做一回自己的催眠师，告诉自己："头部放松，身体放松，腿部放松 "最终，心灵也跟着得到了久违的轻松感。

当一切放松的时候，你会感觉到，这个世界是多么地宁静，奔跑的道路上只有你一个人，你不用像拼命三郎那样往前冲，你可以安安静静，心情坦然地做好自己想做的事情。

在放松的生活中，一切烦恼都烟消云散，一切心结都迎刃而解。这便是放松给予你的惊喜！

03.苦中作乐也是一种享受

在年少时，我渴望快点长大，长大了就能做很多自己喜欢做的事情。在经历了种种美丽与哀愁后，我终于长大了。

这个时候，我才发现，生活有时候真的很苦，做人有时候真的很无奈。

去年有一段时间，工作任务很重，同时有好几家出版社向我约稿。因为贪功，我一个也没有推辞。在接受之后，方知任务十分艰巨，如果到时候任务没有完成，不仅没有功劳，而且要赔上不少的违约金。

在嘈杂的都市，心情总难保持平静。越写越觉得没有信心。于是，我带着笔记本，带着一颗沉重的心，来到乡下的奶奶家，希望在这个宁静的小乡镇能找到一些灵感。

每天早上起床，在门前刷牙的时候，我总能看见一对年轻的盲人夫妻从门前走过。

夫妻俩都很矮小，丈夫双目失明，干瘪的眼眶中没有眼球；妻子尚有一只混浊的眼睛勉强能看见。走路的时候，妻子拄着拐杖在前面带路，丈夫挽着妻子的手跟着。丈夫身上背着一个小箱子，这个箱子中装着他们讨生计的工具，每天他们早早地到街角给人算命，算命的收入大概就是他们的全部生活来源吧。

人活着，为什么总是那么苦？没眼睛的苦于走路，没灵感的苦于写作。每当看到他们，我心中都会有一种苦闷和忧郁感。

一天傍晚，我独自一人在离奶奶家不远处的河边散步，在思考着是否有一份合同不得不违约。就在我坐在草地上犹豫的时候，我听到了一个爽朗的笑声。

我回头一看，河边一处破旧的小屋前，一个女人好像刚给男人洗完头。男人坐在小矮凳上，动作缓慢地擦拭湿润的头发，女人把水泼掉，一只手端着盆，一只手扶着门走进小屋去。

他们住在这里？正是我每天见到的那对盲人夫妻！

第13节：第二章 愈放松愈轻松(3)

一会儿，男人嘴里开始哼起歌来。只见，女人拿了个盆，又慢腾腾地摸索着出来了，咧开嘴笑着提醒丈夫说："喂，喂！唱错了，走调了！"

"谁说走调了，就是这么唱的！"丈夫不服气，像个孩子一样强辩着。接着更是来劲了，唱歌的声音比前面更大，几乎不是在唱，而是在叫。

女人笑得前仰后合，脸都变了形，那种样子我无法形容。他们笑，我也忍不住笑了起来。那大概是我第一次见到两个盲人大笑。

他们没有注意到不远处的我，而我却在不远处注视着他们。两个眼睛看不见的盲人，两个吃了上顿没下顿的穷人，这会儿却好像比谁都过得快乐。

分明就是苦中作乐！收回笑容，我觉得有些滑稽。

后来，回到家，我把瞎子夫妻唱歌的事当成笑话告诉了母亲，母亲却反问我："穷人就不能唱歌？苦人就不能笑？"

曾经，在我的心中，穷人就是一副严肃的面孔，因为他们每天都要忙于为生计奔波，连歇息的时间都没有，哪有时间去微笑？苦人就是一副苦瓜脸，生活的压迫让他们连喘息的力气都没有，哪里有力气去唱歌？

现在，我不再这么认为。佛说，人活在这个世上，吃苦是注定的。既然人生中，吃苦在所难免，我们就应该乐着吃，而不是哭着吃。一个人无论他多么贫穷、多么苦难、多么无奈，他都有笑的权利。

或许，生活真的留给你的是累累的伤疤；或许，人们给予你的是锥心刺骨的伤害。不如把自己从悲伤的情绪中拉出来，换一种态度去对待你所谓的悲伤。

你会发现，生活将会少一份艰难，多一份容易；少一份忧愁，多一份快乐；少一份痛苦，多一份甜蜜。

04.幽默不仅仅是笑声

幽默不仅仅是一副活跃剂，更是一种智慧。

幽默是一种人生态度。它不仅使人发笑，还能带来心理上的轻松和快慰。它也是一种智慧，这种智慧中蕴涵着一种宽容、谅解以及灵活的人生姿态。

幽默的人给人一种生活的热情，他的快乐能感染身边的人。他能让人忘掉所有的不开心，也能化解人与人之间的矛盾。同时，幽默也能减轻自身的压力，一个适当的幽默可以松弛紧张的气氛，好比打开了一道闸门，压力就此消失了。

身边很多女朋友在选择爱人的时候，都希望对方有幽默感。因为和一个幽默的人生活在一起，是一种无与伦比的幸福。其实，幽默也是女人的一种秘密武器。它让女人走到哪里都受到欢迎。它给人一种随和、大度的感觉，让女人随处都有朋友。

我喜欢跟幽默的人交往。最重要的原因是，懂得幽默的女人容易亲近，给我一种温暖感。我觉得懂得幽默的女人，朋友们会被她睿智的内心世界所吸引，而淡忘了她的外在条件。她散发出来的魅力异常迷人，周围的人愿意向她靠拢。

幽默的女人必定是开朗自信的。她不一定会向所有的人敞开心扉，但她懂得与人分享她的喜怒哀乐，她不会把事情憋在心中，每天郁郁寡欢，她有一个健康的心态。

幽默的女人必定是乐观的。她心胸开阔，哪怕是走到人生的低谷，她也会一笑而过，在她的笑声中，人们可以听出她的希望；一个心胸狭窄、思想颓废的女人是不会有幽默感的。

恩格斯曾经说过："幽默是表明人对自己的事业具有信心并且表示自己占有优势的标志。"

幽默的女人必定是宽容的。她不会斤斤计较，她懂得与人为善。即使别人伤害了她，她也不会与人针锋相对，硬碰硬地拼个你死我活。只消一句话，就会让对方无地自容。她会与人相处。

因此，我觉得每个女人都应该有些幽默感，用幽默来装点自己。

幽默的女人受人欢迎，但并不是说扮演供人取乐的小丑就是一个幽默的人，因为幽默的功能绝不仅是取悦人那么简单，它是一个人身上的一种气质，它不会损害你的威信，只会让你更受人敬重。

有一个女作家在她的新书发布会上受到了很多人的追捧，因为她的言情小说很受人喜爱。

第14节：第二章 愈放松愈轻松(4)

在发布会的台下，有一个人很不服气她的成就。便走到她面前，当着众人，很不友好地说："你的作品写得真好，不过，请问是谁帮你写的呢？"

这个家伙竟然对作家如此无礼，这不是来闹事的吗？台下的气氛顿时变得紧张，所有声音突然消失，有的读者看着作家，觉得很尴尬。大家都不知道接下来会发生一场什么样的闹剧。

然而，作家并没有表现出很尴尬的神情，她也没有生气，反而面带微笑，礼貌地回答这个人，说："谢谢你的夸奖，你能对我的作品进行评价，不过，请问，是谁帮你看的呢！"

作家的反问让那个人哑口无言，他灰溜溜地逃走了，台下是一片掌声。

幽默会让你的生活变得更加有生气，不如让自己学会幽默！

如果你从来就是一个不苟言笑的人，不妨收起冷漠的面孔，先学会微笑，通过阅读书籍、观看一些幽默电影和研讨喜剧等方法来培养自己的幽默感。当然，你只能逐渐幽默起来，否则，别人会觉得有些别扭。

对于女人来说，幽默感亦要有所节制。它必须让别人知道是幽默，而不是轻薄。我常常见到一些自以为开朗、幽默的女人，在不恰当的场合，为了表现出自己的幽默感，而讲一些引人发笑的浅薄、低俗笑话，以人身攻击为基础开别人的玩笑。周围的人虽然笑了，但不一定认为她是个睿智幽默的女人。

让自己幽默一点儿，你的生活中便会处处充满笑声。

05.微笑是最好的"鸡汤"

在一次电视节目中，有个评选才艺选手的比赛。我记得一个评委这样评价了一个长相平庸的女孩，并给了她最高分，他说："她长得并不出色，单从五官来看，五官也不算标准，但是，我在台下看到她一

直在微笑，当她笑的时候，她的五官活跃起来，形成了一副美丽、动感、和谐的面容。"

接着，这个评委又评价了这个女孩的对手，另一位选手，他说："她无论从五官还是五官的搭配来看，都比前一位选手漂亮，但是她的面部表情太生硬。"

结果很显然，前一位选手晋级，后面的被淘汰。

这便是微笑的力量。微笑的确是很可爱的表情，唇角微翘，即使丑的人也变得美丽，令人顿生好感。

因此，有人说微笑的女人最美丽。

微笑是人们心灵沟通的钥匙。微笑，使人脸上透着安详、慈善。当一个人对你微笑的时候，你能感觉到他心中的暖意，感受到他对你的善意和友好。反之，一个人若总是紧绷着脸，冷若冰霜，就会让人退避三舍，不愿接近。

因为有了微笑，人们之间的隔阂才会消除，我们的世界才会美丽。微笑，加深了我们的友谊，沟通了我们的心灵。让我们彼此多了一份宽容，多了一份理解。

有医生说"笑是没有任何副作用的镇定剂"。它能使暴怒的人瞬间平静下来，使惊慌失措、紧张不安的人立刻松弛下来，更重要的是，它能放松心情，增加自信，使你顺利走出困境。

在母亲的单位，有一位老阿姨，在我很小的时候就听说她身患癌症，但一直到我大学毕业以至现在都工作了好几年，她还是健健康康地生活着。有时候，她到我家串门，乐滋滋地告知我母亲一些老年人的活动信息，邀母亲一起到社区跳舞。

在我的想象中，一个身患绝症的人应该每天卧床休息，一副病怏怏的样子，身上应该透出一种忧郁气息。可她却一点都不像被病魔缠身的人。

每天早上坚持跟一些老年人练太极拳，有时候扭秧歌。到现在，我母亲已经退休了，那个阿姨还跟她们这些老姐妹们经常联系，参加

一些老年活动。每次见到我，都会摸摸我的肩膀，拉拉我的手，一双眼睛早已笑得眯成了一条缝。

据母亲说，阿姨除了定期治疗、吃药外，还懂得运动和微笑，所以身体基本上没有什么毛病，比有些健康人还生活得逍遥。

从这个阿姨身上，我看到微笑是一种从容的生活心态。再大的困难，再重的疾病，再艰巨的任务，也没什么大不了。只要保持微笑的姿势，世界就会跟你一起笑。

第15节：第二章 愈放松愈轻松(5)

因此，我更加相信，微笑的女人是温柔的，微笑的女人是慈爱的，微笑的女人是坚强的，微笑的女人是乐观的。

然而，很多女人天生就不愿意笑，一副冷漠严肃的面孔，常常让人望而生畏。那样实在是太累了。她们有时候会感到很孤独，不仅身边没几个朋友，而且内心会感到很压抑。

既然上帝赋予了我们微笑的能力，那么就不要吝惜它，更不要担心牙齿的缺陷和脸上的皱纹！

何不试着对镜中的自己微笑，对生活中的自己微笑，对身边的人微笑，对路上的行人微笑。把自己的美丽展现给这个世界，亲密接触这个世界，多好！

06.宽容让女人更美丽

当我不小心把爱人珍贵的古董烟灰缸打碎后，手足无措的我，本来打算接受他的一顿教育，却等到了他温柔的声音："碎片有没有扎到你的手？下次小心一点儿。"

当我不开心的时候，不管不顾地对朋友大倒苦水。等发泄完毕，发现自己很不好意思，正要向朋友解释的时候，却听到对方的一些安慰："发泄完了？好好睡一觉吧，明天又是新的一天。"

当我急匆匆行走在路上的时候，撞到了一位素不相识的路人。撞得我肩膀生疼，一句不友好的话从我口中愤愤而出。本以为一场口水战即将拉开序幕，没想到，对方却说了一句令我很尴尬的话："对不起，小姐，是我挡住了你的路。"

这就是生活中，我理解的宽容。

宽容的人是智慧的。当一个错误已经发生的时候，如果你懂得宽容，就不会抓住不放，结果自己钻进死胡同；当别人伤害到自己的时候，如果你懂得宽容，就不会睚眦必报，得理不饶人，结果弄得两败俱伤。

宽容是一种信任，同时也是一种希望。

一个学生的家长到学校找到老师，说自己的孩子新买的文具盒被偷了。要求老师在班上认真搜查，把偷文具盒的孩子揪出来，好好教育一顿。

老师听了，并没有立即来个全班大搜查，而是在班会上让同学们讨论，该怎样找到这个文具盒。有的同学说，应该把全班同学的书包和抽屉都搜一遍，被老师否定了。老师说那个拿别人文具盒的同学一定是另有苦衷，他猜想，那个同学一定会把文具盒还回来。

第二天，文具盒果然回来了。老师的信任和宽容，保护了一个孩子的自尊心，拯救了孩子的心灵。如果老师知道了此事，大为恼火地全班搜查的话，小偷顺利抓出来了，但那个孩子可能从此受到同学们的耻笑、疏远，甚至开始破罐子破摔。

宽容是谅解，同时，也是一种智慧。

有一个老太太做饭的时候，一个邻居来借东西。结果她们就你一言我一语地聊起了家常。

当她们闻到锅里的糊味时，才发现菜已经烧焦了，铁锅已经没法再用。老太太是到儿子家看孙子的，本想烧个好菜等儿媳回家吃饭，没想到出了这样的尴尬事情，不知道如何向儿媳交代。

当儿子和媳妇下班回家，闻到屋里的糊味的时候，就知道发生了什么事情。老太太怀着愧疚的心情，还没开口向他们说明一切。大度的媳妇就安慰起婆婆来，说："没事的。今天我们正好可以带你到餐馆尝尝北京的烤鸭。我们也好久没吃了，正想吃呢！"

这个女人的宽宏大量让老太太心存感激。她本害怕媳妇骂她老糊涂了，没想到媳妇却如此有涵养。从此以后，她不仅没有烧焦菜，还用心地照顾儿媳的起居，逢人便夸自己的媳妇有多好。

有人说，爱的极致便是宽容。曾经有个朋友告诉我这样一个故事。

有一个女人不甘于生活的平淡，有了外遇，要与丈夫离婚。在她的吵闹声中，丈夫不得不同意离婚。但他一定要见一见妻子的情人。

有一天，妻子把情人带进了家门。她本以为仇人相见分外眼红，可丈夫显得很有风度，与对方握手，希望单独与他谈谈。

女人忐忑不安地祈祷着两个男人千万不要打起来。一会儿过去了，两个男人相安无事地走了出来。

在送情人回家的路上，看到情人的情绪很低落。女人忍不住问情人，丈夫是否说了自己很多的坏话，以至于影响到了他的心情。

第16节：第二章 愈放松愈轻松(6)

情人听了，停下脚步，说："你太不了解他了，正如我太不了解你一样。"

女人有些莫名其妙："天下没有比我更了解他的人了，他太沉闷，没有情趣。"

"既然你了解他，你就应该知道他对我说了什么？"

女人不解地看着她的情人。"他说你脾气不好，提醒我以后一定要让着你。虽然你喜欢为一些小事生气，但过后不会记在心上。还警告我，一定要对你好一点儿。"

听着，女人慢慢低下头。情人抚摸着她的头说："他更适合你，因为他的胸怀广阔，他才是你真正值得依赖的人。"

自这次风波过后，女人再也没有提过离婚二字。因为她已经明白，她拥有的这份爱，就是世界上最好的那份。

在短暂的生命中，如果学会宽容，那么你的生命将过得更加有意义，你也会更加快乐。放下心中的苦恼，放弃对仇人的憎恨。忘记一切不愉快的经历，饶恕别人的罪过，均源自你有一颗宽容的心。

07.嫉妒让人不快乐

曾经一直以为自己幸福快乐的燕子感觉自己不再快乐，原因是她碰到了一个比她更幸福的人。

燕子大学毕业后顺利地考上了公务员，不久与在机关单位工作的同事结了婚。两个端铁饭碗的小夫妻，让人羡慕不已。

可是，一天逛街的时候，燕子看见了大学同学林子。林子在学校的时候，跟她算得上是好朋友，两人条件差不多，成绩也差不多，自从毕业后就渐渐地失去了联系。这次，她看到的林子已经不是以前的林子了，她开着自己的宝马车，戴着一副墨镜，很神气的样子。

看着红光满面的林子神采飞扬地驱车远去，本来自我感觉良好的燕子，心里突然感觉酸酸的。

接下来，又一次无意中，她碰到了林子，她们在购物中心，林子正在试穿一件裘皮大衣。那件衣服典雅大方，无论是工艺、材质，还是品牌，最重要的是价格，都是燕子可望而不可即的。"给我包起来吧，刚刚试过的衣服，我都要了！"燕子进去跟她打招呼的时候，林子正这样对营业员说。

天啊！那些衣服的价钱，足够燕子半年的工资了。她只是随意试试就都买下来了。

林子的举动深深地打击了燕子。林子邀燕子到自己家中玩，燕子没有去，她觉得自己在林子面前，有一种灰溜溜的感觉。

回家后，她越想越不是滋味。本来大家都在同一起跑线上的，现在却有着天壤之别，她心中的那份失落就别提了。沮丧、烦恼、失落突然间占据了燕子的心。

接下来的日子里，燕子的眼前总有林子的影子。她也不知道自己为什么突然对林子的事情特别感兴趣，特别是林子的隐私。终于，她发现了一条让自己很得意的线索，林子以前被一个结了婚的香港富人包养，后来与富人的妻子大打出手，两人结束了包养关系。现在做生意的这些资本大概是那个时候的包养费吧。

以后只要见到大学的同学，燕子都会很有兴趣地把自己对林子的分析讲给同学们听，甚至恶语中伤："她有什么可神气的，不就是把自己卖了，挣了点儿钱吗？"

一时间，关于林子的流言飞语在同学们嘴里传开了。燕子听到这些流言的时候，感觉心里得到了些许的平衡。

或许你有这样的感觉，别人的成功，别人的幸福，别人的春风得意，让你突然感觉到很失落，即使你表面上比较平静，但内心同样是波涛汹涌，感觉有一种无形的东西被摧毁了。

这就是悄悄在你内心滋生的妒忌之情。在生活中，我们与别人总是有差别，有差别便自然会有比较，有比较就难免会有嫉妒之心。就像培根说过一句话，"嫉妒永远不休假"。

你可以羡慕，但不可以嫉妒。上学的时候，老师给我们讲了羡慕和嫉妒的区别。羡慕是看到别人拥有的，希望自己也拥有，是一种积极向上的精神；而嫉妒则是对比自己好的人，心怀憎恨之情。古人说"心贼最为灾"。一个多么聪明的人，如果染上"嫉妒"的病毒，其所作所为就容易失去理智。

第17节：第二章 愈放松愈轻松(7)

以前看了一则流传很广的小故事。说有一个人遇见了上帝。上帝说："现在我可以满足你任何的一个愿望，" 那个人听了高兴不已。"但有一个前提，就是你的邻居会得到双份的报酬。"上帝接着说。

那个人的脸马上就沉了下来。他心想：如果我得到一份田产，我的邻居就会得到两份田产了；如果我要一箱金子，那邻居就会得到两箱金子了；如果我要一个漂亮的女人做妻子，那么，那个穷光蛋就会得到两个漂亮的妻子 他想来想去，觉得不值得。为什么自己遇到了上帝，却便宜了邻居?

他实在不甘心让邻居占便宜。最后，他一咬牙，对上帝说："您挖我一只眼珠吧！"

当然，你可以想象到，这个人被挖掉了一只眼珠，他的邻居相应地被挖掉了两只眼珠。因为不想便宜邻居，他宁愿失去自己的眼睛。他不愿意跟邻居一起高兴，却愿意跟邻居一起痛苦。

前段时间，有新闻报道，山东的一个初中生，因为嫉妒同学的学习成绩比自己好，竟然用注射器先后将农药偷偷注入了五位同班同学的饭盒内，这五名学生在班内都在学习成绩优异之列。幸好此事被及时发现，未造成严重后果。

在审讯中，警方问这个学生为什么下毒，他吞吞吐吐地说："谁让他们比我学习好呢！"

细细想来，嫉妒能让我们得到什么？打击了那些比我们成功的人，我们就能获得成功吗？中伤了那些比我们幸福的人，我们就能获得幸福吗?

说到底，嫉妒源于自己那颗不自信的心。在这个世界上，有很多人生活得比你好，比你富有，但是，每个人都有自己的幸福，你也有他人没有的快乐。与其嫉妒别人，不如享受自己的幸福，做好自己的事情!

08.节制欲望快意人生

听过这样一则故事，从前有个地主，因为给一个部落立了功，部落首领为了答谢他，便要奖励一些地给他。

首领说："你从这里往西走，做一个标记，只要你能在太阳落山之前走回来，从这里到那个标记之间的地就都是你的了。"

地主欣喜若狂，免费的东西，谁不想多要一点。于是，他铆足了劲，走过一个山头又一个山头，跨过一条河流又一条河流。每往西一点，他所属的范围就大一点。范围大一点的时候，总想着还可以再大一点点。他想：再走几步吧，这样就能得到更多的土地。接着，他又往前走，一直走到筋疲力尽的时候，他才想起该回家了，可是太阳已经悄悄藏在了山后。

太阳落山后，地主还没有回来，部落的首领便派人去找地主。结果却发现他在远处的一个山上，累死了。

很多人都说那个地主太贪婪，但很多人都无法拒绝欲望一步步的诱惑。

生活中又有多少人被欲望牵引着越走越远，又有多少人因为贪婪而受到伤害和损失！

晚上给朋友打电话的时候，电话那头传来委靡不振的声音。我以为他大病了一场，他说他身体没病，却比得病更严重。近来股市形势一片大好，也让他赚了个盆满钵满，尝到甜头的他，索性把所有的积蓄都投了进去，可是，昨天就开始往下跌，跌一下他的心就痛一下。

本以为可以赚更多的钱回来，下半辈子就不用愁了，他却打错了如意算盘。

我知道这时候埋怨他，他会更受不了。挂掉电话，我情不自禁地还是说了两个字"贪心"。

不知不觉窗台上的蟹爪兰长出了几个小花蕾。从买回家到现在，它已经在窗台上生长了三个春秋。我早已对它开枝散叶不抱希望，因

此平时也没怎么关注它，也很少为它浇水，没想到现在还有花朵含苞待放，很是惊喜！

仔细观察了一下，这盆植物生长得很不协调，一边枝叶繁茂，另一边却是十分凋零，而这两个不起眼的小骨朵却藏在枝叶中。于是，我对室友说："要是多开几朵花多好啊！"

"贪念！"室友这样提醒我。

在生活中，我们的贪念总是这样不自觉地滋生着。

吃自助餐的时候，即使吃不了，也要把碗里装得满满的；得到了爱人的情感，不去珍惜，却希望更进一步得到对方全部的爱；得到了朋友的帮助，不仅不顾感激，还贪婪地看着别人手中更多的钱财；做错了事情，因为侥幸没有受到惩罚而继续做更多的错事。

第18节：第二章 愈放松愈轻松(8)

曾经在车站等车的时候，我看到一个瘦小的男子环顾四周，确定没有异常之后，将一张报纸展开在地上，拿出一个小小的碟子和几粒瓜子开始做"赌瓜子的游戏"。

一会儿的工夫，就围上了一群人。这个男子蹲在地上，向小碟中砸几粒瓜子，迅速盖上，让众人猜里面是几粒。旁边两名同伙男子先后参赌，赌注最少一百，一会儿工夫就轻松赢了几百元钱。有一个女人看得入迷，也试着参与进去，开始的几次都赢了，她满心欢喜。可是，后来短短几分钟，事情发生了戏剧性的变化，1300元顿时就被瘦小男子赢到了手上。

骗子得手后迅速离去！女人还不知道发生了什么事情，站在原处呆若木鸡。我不知该说她傻，还是该说她贪！

贪婪并不会让你得到更多，甚至让你原本拥有的也会失去。因此，不要让无穷的贪欲束缚了你的心。

有时候，珍惜自己的、冷观他人的也是不错的生活态度。

09.要学会情绪管理

女人是情绪化的动物，往往受到一点儿委屈就会大发脾气。比如，受到别人奚落、侮辱，或是被抛弃的时候，会怨恨对方，觉得对方很讨厌，很恶毒，恨不得把对方撕成碎片才解恨。怒火冲天，歇斯底里，失去理性的结果是伤害了别人，尽管伤害别人并不是你的本意。

总有一些时候，我们在情绪的海洋里挣扎，不知道游向何处。常常由于一时冲动，而失去一份好心情，一份好工作，一段好感情。当从情绪中挣扎出来的时候，又感到追悔莫及。因此，我们也常常听到有人马后炮似的叹息：早知如此何必当初。

尽管一个人的情绪时有波动，但情绪是可以管理的。如果我们能调整、管理好自己的情绪，就不至于把一些事情弄得很糟。

要管理好自己的情绪，最重要的是保持冷静。很多时候，当你的内心产生矛盾的时候，情绪阻止了理智；当受到委屈的时候，本能的反应是哭泣；当听到别人的责骂的时候，首先想到的是反击。

有一个女人，特别喜欢生气，发脾气。经常会伤害一些人，当然伤害最深的那个人是她自己，因为她失去了很多朋友。于是，她便找到一个大师想改变自己的现状。

大师听了她的话，一言不发地把她带到一间空房子，将她锁起来，然后扬长而去。

女人气得直跳脚，骂了很久也没见有人开门，然后她便苦苦哀求，也没人来理会。

当她声嘶力竭的时候，她没有气力再去吵闹，而是开始思考。她为什么要来这里？她来的目的不就是为了改变这个坏脾气吗？苦恼并不是她来这里的目的。

当你情绪不好的时候，不妨把自己也与外界隔绝起来，好好思考不良情绪产生的原因，你便会冷静下来。

管理好情绪，冷静当然是不够的，有时候我们还需要一份乐观的心态。某一天，当你早上出门时间较晚，上班快迟到了，偏偏一路上又遇到红灯时，越急心情越不好。如果你换一种心情去对待处境，结果也会不相同，比如你发现其实一直以来你都难得有此机会利用红灯时欣赏路旁街景，心情也就随之改变。

当我们对别人的言论和行为感到愤怒、怒火中烧的时候，要控制自己不跟着自己的情绪走，也不跟着对方的情绪走，心平气和地解决问题。与自己沟通，与别人沟通。必要的时候暂时离开，冷静后往往会对问题有新的看法。

当然，我们有权利愤怒。愤怒是自我肯定的表示。一个人从来不敢愤怒，就会失去表达自己想法和需要的勇气。最后"不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡"。

在我们感到压抑的时候，我们可以选择一些健康的发泄方式，比如听音乐，找个没人的地方大叫几声，做深呼吸也是不错的选择。

某一天，当你发现处理问题时，没有压抑，没有冲动，只有笑脸的时候，你便学会了情绪管理。

10.命运就在自己手中

有时候，你会觉得命运对你是如此的不公平，那些技不如你的人，那些家庭条件不如你的人，那些相貌不如你的人，一个个却比你过得有滋有味，别人的生活充满了幸福和阳光，你的生活却是一片阴霾。

第19节：第二章 愈放松愈轻松(9)

于是，你开始怀疑自己的命运。

关于命运的猜想，先看一个故事吧。

很久以前，有一个人经常和众人讨论"命运"这个词。

他非常相信"天命"。他想，既然天地万物都有自己的归宿和命运，那么自己的一切都由命运来安排吧！每当他失落的时候，他会想到，这一切都是命中注定的。年复一年，他的生活一直都很平淡，没有光明和辉煌，只有暗淡和贫穷。

直到有一天，他发现别人的命运似乎比他的要好得多，他感觉到命运对自己太不公平，终于，他有些不甘心了。于是，他就带着疑惑和不满，去拜访一位智者，希望得到一些帮助。

他问智者："您相信命运吗？"

"信！"智者回答。

这个人更觉得好奇和不满了："我也相信命运，为什么我的命运如此暗淡，而别人的命运却是那么辉煌，究竟是谁在掌控每个人的命运呢？"

智者让他伸出手，说："你看，你的手中有事业线、爱情线，还有生命线，这些线构成了你的命运。"

然后，智者把他的手合起来，说："你看这些线都在哪里？"

"都在我手上呀！"那个人恍然大悟。原来命运一直在自己手上，而不是上天注定的。

后来，在生活中，他注意用行动去改变自己的现状。在努力奋斗中，他也遇到了很多的挫折和困难，但每当这个时候，他就想起智者的话，事业、爱情、生命都由自己掌握。

在他的生活中，他发现，原来只要握紧手，咬紧牙，再大的困难自己也能战胜。最终，他的命运彻底地改变了，他为自己的一生写下了辉煌的篇章。

人生在世，还有什么比认定天命更悲哀的事情？又有什么比掌握自己的命运更明智的事情？

很小的时候，学校教会了我们唱《国际歌》：从来就没有什么救世主，也不靠神仙皇帝，要创造人类的幸福，全靠我们自己

歌声让我们懂得：每个人的救世主其实就是我们自己。只要我们不向命运低头，只要付出努力和艰辛，一切都可以得到改变。

某一天，在与一个同学聊天的时候，我们谈到了另一个叫子燕的高中女同学的近况。子燕出生在农村，她家里的经济条件非常不好。念高中的时候，她一直都是学校的救济对象。

因为条件不允许，她舍不得多花一分钱，一年四季总是那么几件衣服，周末也总是待在宿舍哪里也不去，但她的成绩一直是名列前茅。

高中毕业后她考上了一所普通大学，后来我便没有了她的消息。这个同学说子燕现在在一家外企工作，成了高级白领，经常有机会出国。这让人羡慕不已。

想当初，念高中的时候，贫富同学之间的距离很大。人说"物以类聚，人以群分"，要不是她的学习成绩一直受人关注，这么一个相貌平平、生活拮据的学生，大概不会被人多看一眼。谁曾想到她会有这么一个光芒四射的未来？

这个同学说起子燕的时候，总结了一句："什么好都不如命好！"

穷山沟里出来的丫头，结束了祖祖辈辈靠天吃饭的穷苦生活历史，变成了金凤凰，可谓命好。她当初认真念书，吃苦磨炼，考取大学，不就为了有个好未来吗？如今她做到了。

芸芸众生，每个人的一生都有不同的命运。有的人生来就锦衣玉食，荣华富贵；有的人生来却食不果腹，吃尽苦头。其实，他们只是人生的起点不同而已，但从起点到终点的漫长人生道路，却需要每个人自己去走。

而这个过程，足以让我们改变一切。

我曾经在工作和情感双重失败的打击下痛不欲生，这个时候，朋友讲了贝多芬和海伦·凯勒的故事给我听，他说："世界上有失去听觉的音乐家，也有聋哑的盲人作家，而你只是一个暂时失去工作和情感的人而已。你的这点儿委屈算什么？"

朋友问我："你知道贝多芬最伟大的地方是哪里吗？"

我当然知道贝多芬的不幸。他出生在一个音乐世家，很小的时候就有了"音乐神童"的美誉。但不幸的是他25岁患耳疾，到30岁的时候，他的听力急剧下降，曾竭力治疗却无济于事。但是他没有绝望，依然立志在余生依旧从事音乐创作，在既看不到眼前的乐谱也听不到丝毫的琴音的情况下，他成功地创作了《第九交响曲》。

"我宁愿相信他是上天派来拯救绝望的人们的使者，而不仅仅是一个音乐界的精灵。不可否认，他是一个优秀的音乐家，但他最伟大的地方绝不是给音乐界创作了一些天才作品，而是他自身创造的奇迹，他给整个人类带来了一种力量，一种挑战命运的力量。"朋友的话至今还在我耳边回荡。

想想，还有什么比一个音乐家失去听觉更可怕的？可是失去听觉后的音乐家生活得比以前更精彩，当时的我只是站在了人生的低谷而已，人生的道路总有一些起起落落。

当别人站在顶峰的时候，不要急躁，也不要放弃自己，只要自己有信心，只要自己坚持不懈，不断往上攀登，总有那么一天，你也会傲踞雄峰。

当你站在顶峰回首这一切的时候，你就会发现这一切其实很容易，不过是在这一生中，你一直都在做自己的主人而已。

因此，受到委屈的时候请不要哭泣，试着让自己坚强一点。在失望的时候请相信自己的能力，试着给自己改变命运的机会。就像贝多芬说过的："我要扼住命运的咽喉，不容它毁掉我！"

第20节：第三章 愈珍惜愈拥有(1)

第三章

愈珍惜愈拥有

生活的悲哀在于，当爱人离去的时候，我们才懂得什么是爱情；当时光流逝，我们才懂得什么是年轻；当亲人远去的时候，我们才懂得什么是亲情

春去春会来，花谢花会开，而有的东西，一旦失去就不会重来。当你拥有它的时候，只有珍惜它，并用心爱护它，才是真正地拥有了它。

01.朋友是看不见的财富

几年前，我一个人远离家乡，从南方来到北方工作。刚来到这个陌生的城市，我发现与我有关系的人，除了新认识的同事，便只剩下我自己了，举目无亲的凄凉感觉涌上心头。

看着都市闪烁不停的霓虹灯，街头热闹的人群，自己却仿佛站在孤岛上一样。

我想起了家中的父母，想起了儿时的伙伴，想起了大学的好友，便情不自禁地拨通了他们的电话。在电话中，听到朋友们安慰和鼓励的那一瞬间，我的全身像获得了一种巨大的力量，让我感觉不再孤独。虽然与他们不在一个地方，却能感觉到彼此的心是那么接近。不管身在何处，朋友永远也不会离开我。

慢慢地，在这个城市中，我又有了一群新的好朋友，我便觉得自己是个幸福的人。因为，是他们，时刻给予我力量。

有朋友的人不会感到孤独。

有一种朋友，天天见面，见面总有聊不完的话题，偶尔也会闹闹矛盾，但如果没有他在身边，你总觉得空荡荡。即使你并不爱听到他的叽叽喳喳，可一旦这种噪音不在的时候，你会怀念。这种朋友叫"依赖"。

有一种朋友，你不一定天天见到他，但当你烦闷的时候，他静静地在你身边守候；当你寂寞的时候，他会为你唱歌；当你得意忘形的时候，他会善意地给你浇上一盆冷水，让你清醒。他与你有福同享、有难同当。这种朋友叫"相伴"。

有一种朋友，那是很久以前的朋友，但是他的音容笑貌还记忆犹新，没有机会见面，只是偶尔发个邮件，打个电话相互祝福，翻开电话本，看到他的名字的时候，总能勾起你长长的回忆。这种朋友叫"思念"。

有一种朋友，或许你不知他来自何处，要去往何处，但在某个时刻，你们相遇了。一个善意的眼神，一句默契的话语，一个友好的手势，一句简单的问候，把你们拉拢在一起。有时候，他的一个电话也能让你兴奋很久，这种朋友叫"缘分"。

朋友，就是那个让你的快乐加倍、悲伤减半的人，就是那个比你自己更了解你的人，就是那个无情地说出你的缺点的人。

当你远离亲情的时候，你可以没有爱情，但不能没有友情。一旦没有了友情，生活中就失去了悦耳的和弦，如同死水一般。

我很同情那些没有朋友的人，当他们感到孤独的时候，即使翻坏了电话本，也找不到一个温暖的名字。当他们感到高兴的时候，除了自己的歌声外，他听不到其他的喝彩。

我庆幸自己有很多朋友。回想一下，所有的朋友都来得那么自然。朋友中有的是同学，有的是邻居，有的是朋友的朋友，有的甚至是当初误闯家门的陌生人。

第21节：第三章 愈珍惜愈拥有(2)

朋友不需要你刻意去追求，只要用心对待。

记得以前看过一则小故事。有两个朋友在沙漠中旅行，在旅途中，为了一点小事，他们吵架了，一个还给了另外一个一记耳光。被打的觉得受辱，一言不语，在沙子上写下："今天我的好朋友打了我一巴掌。"

他们继续往前走。直到走出沙漠，他们来到河边。被打巴掌的那位差点淹死，幸好被朋友救起来了。被救起后，他拿了一把小刀在石头上刻了："今天我的好朋友救了我一命。"

一旁的朋友好奇地问："为什么我打了你以后，你要写在沙子上，而现在要刻在石头上呢？"

另一个人笑着回答说："当被一个朋友伤害时，要写在易忘的地方，风会负责抹去它；相反的，如果被帮助，我们要把它刻在心里的深处，那里任何风都不能抹灭它。"

当你宽容对待朋友的时候，朋友也必然感受得到你的真情。有些情意立刻就能感受出来，有些情意要用一生去体会。朋友需要认真对待，不要等到失去了才独自回味。

02.你就是自己的好朋友

有时候，我们也需要做自己的朋友。

有一个女孩，总是渴望有那么一个好朋友，在她不快乐的时候，能安安静静地陪着自己，听听自己那些无关紧要的牢骚话；在开心的时候，能有那么一个好朋友，跟自己一起分享自己的快乐。

然而，她身边的人，总是行色匆匆，没有一个人愿意花费大量的时间来倾听一些与自己无关紧要的故事，女孩的朋友们总是那样忙碌，那样势利。因此，女孩总是显得孤孤单单。

正是这种孤单和安宁，让她学会了与自己做好朋友。她学会了对自己诉说，然后又学会了倾听自己的心声。

悲伤时有一个自己递过纸巾，接住那颗看不见的眼泪；快乐时有一个自己与自己干杯，一同笑着欣赏杯中得意的笑靥。

经常，她一个人坐在屋子的阳台上，沐浴着阳光，享受着微风，桌边一杯水，手中一本书。这种宁静的生活，让她并不觉得有多么地悲伤和寂寞。反而庆幸自己可以在一个人的时候，静静地享受那种自在的独处空间。

三毛曾说过：知音，能有一个已经很好了，不必太多，如果实在一个也没有，还有自己，好好对待自己，跟自己相处，也是一个朋友。

在与自己做朋友的日子里，你不会因为别人的冷落而伤神。在这段日子里，你能感觉到自己一点一点地成长，你会变得更加坚强，你更懂得为自己而生活。

做自己的朋友，就等于有了心灵的清洁工，它能扫除忧叹与烦恼，摒弃悲观与怨恨，给自己留一块神圣的绿洲。做自己的朋友，心灵就多了一位保护神，它将为你抵挡阴风苦雨，击退冷枪暗箭，给自己拓一角洁净的蓝天。

每个人都应该是自己的朋友。在人生的道路上，只有自己才是最了解自己的人。在这个瞬息万变的世界，无论世事如何变迁，无论外部环境如何改变，当所有的繁华退去，当所有的人都离你远去，别忘了向自己问一声好。

就算只有自己一个人，也要想办法活得很好，包括爱情在内，都不能依赖，这在人生中是一个很重要的成长，也是必要的成长。

做自己的朋友，是给自己一份自信，给自己一点儿闲暇，构筑一个属于自己的心灵花园；做自己的朋友，是把心的一部分交给自己，把爱的一部分留给自己，对自己给予适度的关爱。

做自己的朋友，是以一种宁静的心、一种宽容的心、一种感恩的心，对待生活，对待身边的一切。在受到伤害的时候听听音乐，喝杯

咖啡，放松自己，以一种冷静的心态来对待失败和挫折，以一种平常心来感受，微笑着面对窗外的阳光。

不管成功与失败，不管富有与贫穷，不管是荣是辱，都要给自己一个微笑，给自己一份温暖。做自己的朋友，最大的回报是内心的宁静。

是的，做自己的朋友，善待自己，关怀自己，珍爱自己！

03.健康是美丽的根本

在电视上看一档关于美容节目的时候，当美容师介绍有的人为了塑造细腰而取掉身上的两个肋骨，我觉得很不可思议，美丽居然可以让女人们如此疯狂？

第22节：第三章 愈珍惜愈拥有(3)

以前也看到电视上报道一个女孩，因为身高不理想，求职到处碰壁，而想到去医院做增高手术。手术要求打断她的双腿骨头，然后进行拉伸。

经过一年多的时间，她的确增高了不少，但手术带给她的创伤却要让她承受一辈子。因为手术后的副作用，让她几乎不能直立行走。如果像正常人一样行走的话，她的腿部就会很疼。现在的她几乎就是个残疾女孩。

我很同情她面临的遭遇，也很佩服她的勇气，但事实告诉她，她并没有得到她想要的，反而毁了她本来健康的身体。

健康是生命的基础和事业成功的前提条件。一个人的美丽不止是姣好的面容和婀娜的体形，更重要的是拥有健康的体魄和内在美的心灵。

再美丽的事物，即使有美丽的外表，如果呈现出一副病态，也是一种畸形美。一个人如果没有生命力，没有活力，整天死气沉沉，总会让人觉得她未老先衰。

有了健康的身体，才能感受周围的美好，才能有充沛的精力去获得生活和工作的乐趣；才有能力和勇气积极乐观地面对生活的挑战，把生活变得更美好。

近几年我阅读了很多有关健康方面的书籍，所以我有很深的体会。我觉得要保持躯体的健康，不做损害躯体的事情，要保持心理健康。

生活有规律，就像人们所说的那样"饮食、睡眠、运动"是健康的三大法宝。掌握好了这三点，我想，离健康生活也就不远了。

"女人要懂得关心自己。"这句广告词不知什么时候已经变成了我的口头禅。女人一旦失去了健康，也就失去了美丽，失去了活力，最糟糕的是，衰老的面容也会跟随而来。

有一个女朋友经常在化妆品上一掷千金。她说她有一个苦恼就是几乎每天都有黑眼圈。她生活没有规律，而且喜欢上网到半夜才休息。

我觉得她很好笑，说："如果你忽视睡眠黄金时间，买再多的化妆品也是浪费。"

不要为了追求美丽而损害健康。比如做一些美容手术，过度地减肥。我并不是一个过分传统保守的人，我可以接受女人描眉画唇，尽管我知道化妆品中也有很多有害成分，但我始终无法接受很多女人为了美丽伤害自己。有的人特意在肚子里养蛔虫，以保持苗条身材；有的人不惜把好端端的肋骨拿掉，来令腰身显得更加纤细。这些行为不是美化身体，而是残害身体。

女人应该尽量把身心调整到最佳最平衡的完美境界！因为身体健康了，我们的肌肤会变得滋润，我们的容貌会变得亮丽，我们的心情会变得美好！

04.感谢一切所拥有的

曾记得有位哲学家说过，世界上最大的悲剧或不幸，就是一个人大言不惭地说，没有人给我任何东西。

细细想来，你会发现，其实，身边的每个人无时无刻不在施恩于我们。当回首自己的成长经历，你会想起父母的养育之恩；在一个人寂寞的时候，你会想起朋友的知遇之恩；当你在林荫的小路上歇脚的时候，你会想起环卫工人们的建设之恩；当看到祖国和平的时候，你会想起军队的保卫之恩

感恩之情，塑造着我们的心灵，它使世界变得美丽，使我们对生活更加充满热情，更让我们坦然面对生活的一切。

教会我感恩的，是一个本来让我看不起，却十分善良的乡下女人。

买房子之前，租住别人的房子总不安稳，经常从一个地方搬到另一个地方居住。直到有一天，终于有了自己的房子，我欣喜若狂。

从一个小区的一端搬到另一端，路途不过100米，不需要找搬家公司。于是，我和丈夫决定找个小三轮车进行蚂蚁式的搬家。

找到小区便利店打算借车，可是人家担心有顾客买大批物品需要送，因此不借。正在焦急的时候，一个满身灰扑扑的老妇人骑着一辆三轮车经过眼前。

她是收破烂的，经常骑着那辆旧车在小区转悠，有时候看到有人出门扔垃圾，她会动作迅速地跳下车，冲向垃圾筒，就像饿汉见了面包似的。当有人给她施舍一些衣物的时候，她会表现出一副点头哈腰的样子。

第23节：第三章 愈珍惜愈拥有(4)

我把她叫过来，很快商量好了，借她的车运几趟东西，五元钱一趟。心想，大概三趟也就够了。

没想到生活这么几年，家当还真不少。三趟运完，东西才运走了一小半。家里还有一些旧的板凳、桌椅、用过的日用品统统都不需要了，我还清理出来一些旧的衣物，都不打算搬到新家去。新家已经添置了新的家具和用品。

于是，这些破的、旧的、用过的、没用过但不需要的，在我们手中选择性地分类堆放，地上一片狼藉。妇人就站在门边看着我和丈夫清理这些家什。

地上的东西，大部分还可以用，我朝妇人看了一眼，顺便给了她一个人情："这些衣服，如果你需要的话，可以拿走。"

妇人蹑手蹑脚地走进来，开始一件一件地清理旧衣服，当然，里面还有一些没拆封的廉价赠品衣服。

还有一些不成套的餐具，也都给了她。

客厅里那些用了不到一年的桌椅板凳，我不舍得扔掉，但大概它们也都不适合新家。

"这里有一瓶新的洗发水，也给你吧！"这瓶洗发水是朋友送的，一直没用，估计再过几个月也该过期了。她快速地从我手中接了过去。

随着在地上捡的东西越来越多，她开始忙碌起来，从上跑到下，就像她自己在搬家一样。

终于，在来回运了七次后，该拿走的都拿走了。

按约定，我给了她三十五元钱。她得了钱，也得了那些足够让她收一个月的破烂才得到的旧东西，却一句感谢的话也没有，推着破烂的三轮车，走了。

日子一天天过去，我们很快就忘了这件事。在新家中惬意地生活着。

几个月后，门铃响了。我开门，是那个依旧满身灰扑扑的妇人。她提着一个蛇皮袋子站在门口。我说："我家暂时没有可卖的东西。"

她用一口浓浓的东北话说："俺家地里收了点花生，想带给你们尝尝。"她说话的声音很小，开始我没有听清，只听到了花生二字。问了一句："什么花生？"

"俺家自己种的！"这个时候，我才理会到她的意思。我不好意思地请她进门来喝口茶，她却执意不进来。把花生塞在我的手中就走了。

晚上，吃着新鲜的花生，我感慨不已。新鲜花生在超市里买，也不过几元钱一斤，但这次吃起来，口中的味道却大不一样。这袋花生中包含了一个农村妇女一颗朴实的心。

就因为几个月前，我无意中给了她一些我用不着而她用得着的旧东西，她却记在心中，并心存感激地带着礼物来表示谢意。

我也曾经得到过别人的一些帮助，也给予其他人比这个妇人更多的帮助。我也曾对别人表示过感激，也得到过比这个妇人更多的回报。但这个妇人却让我难忘。一点微不足道的付出，经过长时间后得到的回报，我几乎开始有些感激她，依然还记得我。

生活中，我们需要学会感恩。古人早已为我们建立了这样一个道德准则：滴水之恩当以涌泉相报。

赠人玫瑰，手留余香。一个经常怀着感恩之心的人，心地坦荡，胸怀宽阔，会自觉自愿地给人以帮助，助人为乐，生活中充满快乐！

05.趁着亲人还健在

去年，病重的爷爷去世了。

父母说在爷爷去世前一直叫着我的名字。当奄奄一息的爷爷嘴里叫着我的名字的时候，我却在外地，因为工作的原因无法脱身回家。

等我处理完事情，走进家门的时候，一种无法形容的愧疚情愫顿时涌上心头。记得爷爷在世的时候，患有帕金森病，行动缓慢，双手颤抖，后来生活几乎不能自理，但心里却很明白。这病在四五年前就开始了。

爷爷虽然说话很迟缓，但他懂得自己所要表达的意思。每年春节回家，他总是要把我叫到他的床前，跟我讲讲话，而且每次讲话的内容都相同：好好工作，做个有出息的人；做事情要三思而后行，得小便宜吃大亏；吃得苦中苦，做得人上人等。

爷爷的屋子里有一股味道，很难闻。他说话含糊不清，而且每说完一句，他会问我："听见了吗？"他希望我认认真真地听他讲话，希望他的叮嘱在我的人生道路上有些帮助。而我有时候嫌他唆，心里嘀咕着他什么时候可以讲完，我极力想听完马上出去。

第24节：第三章 愈珍惜愈拥有(5)

当然，爷爷没有感觉到我心中的小九九，他只顾着认真地把这些人生道理从嘴中尽力清楚地表达出来，让他的孙子听个明白。

我也尽量表现出很听话的样子。这些道理他已经跟我说了二十多年了，我又怎么会不懂？又怎么能不听得厌烦？

直到门外有人叫我，我起身要走。爷爷才把那双早已瘦得皮包骨的手伸向我，他希望用抚摸的方式感觉到我就在他身边。一年时间，我大概也只能见到他一次。

每当我回到北京，再打电话回家的时候，奶奶就会告诉我，爷爷知道是我的电话，就开始流泪。我知道他是在想念我了。他的耳朵听不见我在电话中的声音，所以每次打电话只能靠家人转达。

有一次，奶奶告诉我，爷爷摔了一跤，神志不清地躺在床上，一直叫着我的名字。我的眼泪早已彻底地充盈了整个心灵，我不知道我能为他做点什么。

去年十月回家，爷爷看到小孩子们都穿了新衣服，也希望我下次回家的时候能给他买一件呢绒大衣和一条绒毛裤子。我很爽快地答应了。

遗憾的是，到了北京，一直没有时间回家，也没有特意到商场去给他看衣服，然后邮寄回去给他。我总想着春节的时候再给他带回去，他也不急于一时要穿。

然而，爷爷还没等到春节，就已经去世了。我连老人这么简单的一个心愿都没有达成，生前最后的一个心愿都没有满足。跪在他的墓前，我愧疚万分。我为他点上几炷香，磕几个头，整夜为他守灵。

有人见我熬红了双眼，也坚持守在爷爷的灵前不去睡觉，说我孝顺。在我的内心，却觉得是一种莫大的讽刺。因为我所做的这些，只不过是为了让自己能好受一点，而这些，爷爷永远也看不到，听不到，感受不到。

"子欲养而亲不待"是一种怎样的苍凉和悲哀！

爷爷走了，我又失去了一个时刻希望我快乐、教育我做人的亲人，牵挂我、惦记我的亲人。那一刻，我想对所有的人说："趁亲人还健在，常回家看看，和父母聊聊天，别等到失去才感到后悔。"

世事难料，趁亲人们还健在，用心去听他们的唠叨。世上有些东西是可以弥补的，可有些东西是永远也弥补不了的，趁他们还健在，赶快为他们尽一份孝心吧。

生命本来就短暂，眼前的事，眼前的人，眼前的幸福，转瞬间就会烟消云散。再忙，再累，也请同你的父母、亲人，一起吃顿饭，聊聊天，哪怕只是用心地听听他们的絮叨，静静地坐在他们身旁。

其实父母、亲人们需要的并不多，有时只是一句随意的问候，随意买的一点礼物，随意做的一顿家常饭就足够了。节假日打个电话，都能让他们高兴很久。

不要有朝一日等他们离开之后，有些画面永远也看不到，有些声音永远也听不到，才感到追悔莫及。

06.你一直都有时间

去西藏玩玩吧？没时间！一起吃顿饭吧？没时间！回家看看父母吧？没时间！

不知什么时候，"没时间"变成了我们的口头禅。

因为我们懂得时间是有价值的，"一寸光阴一寸金"，所以，我们努力追赶时间，不让自己走在时间的后面。

在不停追赶的过程中，我们却发现，时间永远都不够用。

几年前，在我写第一本书的时候，我有自己的本职工作，过着朝九晚五的生活。每天做编辑工作，看了成千上万的书稿，写一本书是我最大的愿望之一，但是做编辑需要做很多琐碎的事情，寻找作者，与领导沟通，做选题方案，编校书稿，整天忙得晕头转向。

一天，一个了解我心愿的同事问我："你什么时候开始动笔啊！""没时间啊！"我说。每天早上很早就出门，工作了一天，晚上回

家还要做饭、看电视，周末到健身房一待就是一天，偶尔经不起朋友的诱惑，跟她们一起逛逛街，我哪会有专门的时间去写一本书出来？

"像你这样，永远也别想写一本书了。你永远也不可能有几个月的时间专门去写书，除非你辞掉工作。如果你每天写一点点，说不定几个月就可以完成。"

第25节：第三章 愈珍惜愈拥有(6)

当时没有辞掉工作的打算，我听了他的话，下班回家不再看电视，不再逛街，在电脑前奋笔疾书。几个月后，在朋友的帮助下，完成了第一本书。

书出版后，有朋友问，你是怎么有时间写的？挤的呗。我发现用零碎的时间居然可以做出一件大事来。

有很多事情，我们做梦都想实现，可是苦于没有时间，只好一拖再拖，结果不了了之。厚厚的名著买回家，苦于没有时间，一直摆在书架做装饰品；想要报个学习班学点技能，苦于没有时间，只是过过嘴瘾。

其实，没有时间只是个借口。想看书的，不如把书摆在床头，每天少看会儿电视，少睡会儿觉，翻看几页书，总有一天你会看完；想学习的，不如自己先到学校报了名再说，别人逛街的时间，就是你学习的时间。慢慢地，你会发现，原来，你并不缺时间。

记得看过一则时间管理的故事。在某大学的"时间管理"课上，教授在桌子上放了一个装水的罐子。然后又从桌子下面拿出一些正好可以从罐口放进罐子里的"鹅卵石"。当教授把石块放满后问他的学生："你们说这罐子是不是满的？"

"是。"所有的学生异口同声地回答。

"真的吗？"教授笑着问。然后再从桌底下拿出一袋碎石子，将碎石子从罐口倒下去，摇一摇，再加一些，再问学生："你们说，这罐子现在是不是满的？"这回他的学生不敢回答得太快。最后班上有位学生怯生生地细声回答道："也许没满。"

"很好！"教授说完后，又从桌下拿出一袋沙子，慢慢地倒进罐子里。倒完后，于是再问班上的学生："现在你们再告诉我，这个罐子是满的呢？还是没满？"

"没有满。"全班同学这下学乖了，大家很有信心地回答说。

"好极了。"教授再一次称赞这些"孺子可教"的学生们。称赞完了后，教授从桌底下拿出一大瓶水，把水倒进看起来已经被鹅卵石、小碎石、沙子填满了的罐子。当这些事都做完之后，教授正色问班上的同学："我们从上面这些事情得到了什么重要的启迪？"

班上一阵沉默，然后一位学生回答说："无论我们的工作多忙，行程排得多满，如果要挤一下的话，还是可以多做些事的。"

教授听到这样的回答后，点了点头，微笑道："答案不错，但并不是我要告诉你们的重要信息。"

说到这里，这位教授故意顿住，用眼睛向全班同学扫了一遍说："我想告诉各位最重要的信息是，如果你不先将大的"鹅卵石"放进罐子里去，你也许以后永远没机会把它们再放进去了。"

把重要的事情先列入时间计划，然后把不重要的那些，慢慢塞进去。这样你不仅不缺少时间，而且会过得更加充实。

07.过好人生现在时

曾经看到过这样一则寓言故事。

一位哲学家途经荒漠，看到一座很久以前的城池的废墟。岁月已经让这座城池显得满目沧桑了，但仔细地看却依然能辨析出昔日辉煌时的风采。哲学家想在此休息一下，他随手搬过来一个石雕坐了下来。

他点燃一支烟，望着被历史淘汰下来的城垣，想象着曾经发生过的故事，不由得感叹了一声。忽然，有人说："先生，你感叹什么呀？"

他四下里望了望，却没有人，他疑惑起来，那声音又响起来，端详那个石雕，原来那是一尊"双面神"神像。

他没有见过"双面神"，所以就奇怪地问："你为什么会有两副面孔呢？"

双面神回答说："有了两副面孔，我才能一面察看过去，牢牢地记取曾经的教训。另一面又可以瞻望未来，去憧憬无限美好的蓝图啊。"

哲学家说："过去的只能是现在的逝去，再也无法留住，而未来又是现在的延续，是你现在无法得到的。你却不把现在放在眼里，即使你能对过去了如指掌，对未来洞察先知，又有什么具体的实在意义呢？"

双面神听了哲学家的话，不由得痛哭起来，他说："先生啊，听了你的话，我才明白，我今天落得如此下场的根源。"

哲学家问："为什么？"

第26节：第三章 愈珍惜愈拥有(7)

双面神说："很久以前，我驻守这座城时，自诩能够一面察看过去，一面瞻望未来，却唯独没有好好地把握住现在，结果，这座城池被敌人攻陷了，曾经的辉煌都成了过眼云烟，我也被人们弃于废墟中了。"

时间不停地流失，岁月不再等待，你有时候叹息，为什么日子过得如此之快，转眼间，昨天的"明天"，接着变成了"今天"，"昨天"变成了一个个的"从前"。

在我写《70年代人记忆典藏》那本怀旧书的时候，我便开始了真正意味上的怀旧。我开始系统地怀念童年的生活，怀念过去的美好岁月，甚至开始有些羡慕现在比自己年轻的人们。

我常常沉浸在美好的童年时光中，觉得自己很幸福，跟伙伴们一起到水边抓鱼，一起到山上采花，我的成绩在班上永远都排在前列，是家长和老师心中的优秀孩子。细细回味，现在之所以能感觉到当初的幸福，是因为当初的我们是快乐的。

然而，一个人不管曾经失败还是辉煌过，他终究要走向未来。

昨天的已经远去，明天的还未到来。你不需沉浸在昨天的悲痛或美好中，也不需等待幸福的明天快点到来。过好现在，就能换来一个多彩的明天。

过好现在的生活，无须感叹，也无须彷徨。当你透析社会的哲理，回到现实重新思索自己的生活定位时，你会发现这是你生活中难得的人生体验。

过好现在的生活，享受你所拥有的一切，无论是时间还是空间，无论是工作还是情感，无论是微笑还是泪水，只要以一颗平常与感恩的心去对待，你就会得到前所未有的充实感。

过好现在的生活，用你的眼睛去发现生活的美，用你的胸怀去容纳生活的点滴，用你的赤诚去面对生活的风雨，生活的乐趣就展现在

你悠闲的生活之中。

把握好现在，你就把握了未来。

08.如果机会只敲一次门

春节的时候，回家买火车票是最难的事情。有时候，为了买一张回家的车票，要提前很多天，冒着严寒在车站排上好几个小时的队。

记得有一年春节，为了买一张回家的车票，我几乎半夜就起床跟着室友们到车站，排了800米的长队，等了五六个小时，才买到票。后来因为一些原因，不得不留在北京过年。

因此，我只好又拿着火车票到车站去退票。

火车站客运高峰期，人山人海。提小包、背大包的农民工斜歪地躺在地上，吃瓜子，喝可乐，打扑克。

到售票大厅后，我开始一排一排地叫卖火车票："谁需要到长沙的火车票？"刚开始的时候，没有人答理我，可能以为我是个车票贩子，或者是卖假票的。

人们焦急地排着队。当我走到另一排的时候，有个中年女人看了一眼我手中的票，识别了一下：是真的。

"多少钱？"她问。

"票面上写的多少钱就是多少钱！"我答。

女人似乎觉得不太可能，怎么可能有这样的好事。她看了一眼票，又看了一眼我，似乎在鉴别我是个什么人。

我知道她在想什么，就说："你要不要？不要算了！"心想，这年头，要票的人多着呢！

她用犹豫不定的眼神看着我手中的票。看她的样子，想要，但又不确定。整个过程持续了将近一分钟，我再次问她到底要不要的时候，一个年轻的学生闻讯而来。什么也没说，先从中年女人手上夺过票，然后果断地问我："多少钱？"

这个时候，女人急了，连拉我的衣服："喂！我要！"年轻学生拉着我就往外走，边走边掏钱。

最后，票当然卖给了那个年轻学生，女人在后面怎么追也没有用。她曾经有过机会，但机会没有等她。

其实，人生中处处有机会，只是我们没有珍惜，总以为机会有的是。殊不知，就在你犹豫、等待、推脱中，它却已悄悄溜走。

在我们的生活中，有些朋友，本来有很多机会相见的，我们却总找借口推脱，想见的时候已经没了机会；有些话，本来有很多机会说的，却总想着以后再说，要说的时候已经没机会了；有些事，本来有很多机会做的，却一天一天推迟，想做的时候却发现没机会了；有些情，温暖了你很多年，你一直想报答，却总是难以开始，等想报答的时候，它已经消失了。

第27节：第三章 愈珍惜愈拥有(8)

在我们的生命中，很多机会都只有一次，失去了它，你便失去了一种生活；得到它，你的命运或许就在机会中得到改变。

曾听过一则很有意思的故事。

有一个年轻人非常想娶农夫漂亮的女儿为妻。于是，他来到农夫家里求婚。

农夫打量了他一番，说道："我们到牧场去，我会连续放出三头公牛，如果你能抓住任何一头公牛的尾巴，你就可以迎娶我的女儿了。"于是，他们来到了牧场。

年轻人站在那里焦急地等待着农夫放出的第一头公牛。不大一会儿，牛栏的门被打开了，一头公牛向年轻人直冲过来。

这是他所见过的最大而且最强悍的公牛了。他想，下一头应该比这一头好抓一点吧。于是，他跑到一边，让这头牛穿过牧场，跑向牛栏的后门。

牛栏的大门再次打开，第二头公牛冲了出来。

然而，这头公牛不但体形庞大，而且异常凶猛。它站在那里，蹄子刨着地，嗓子里发出"咕噜咕噜"的怒吼声。"天啊！这真是太可怕了。无论下一头公牛是什么样的，总会比这头好吧！"他想。于是，他连忙躲到栏杆的后面，让这头凶猛的牛穿过牧场，跑向牛栏的后门。

不大一会儿，牛栏的门第三次打开了。

当年轻人看到这头公牛的时候，脸上绽开了笑容。因为这头公牛不但体形矮小，而且非常的瘦弱，这正是他想要抓的那头公牛！当这头牛向他跑来的时候，他看准时机，猛地一跃，正要抓住牛尾巴的时候，他却发现一个可怕的事实--这头牛竟然没有尾巴！

一个多么滑稽的结果！

显然，这个年轻人未能娶农夫漂亮的女儿为妻。当然，他曾拥有机会，但机会稍纵即逝。

机会就是这样，稍纵即逝。与其放掉它再去后悔，不如开始的时候就牢牢地抓住它。

09.快乐生活慢慢体会

前段时间栽了一盆花，没开花的时候浇水，关注，现在开了花反而没有时间去欣赏，等再有时间去看它的时候，花已经谢了。

生活已经让你不知不觉中无法掌控自己的时间，只是你自己还没有意识到罢了。为了生存，为了生活得更好，你每天总是忙忙碌碌。工作压力大的时候，你忙着完成任务；有空闲时间休息的时候，你忙着睡觉；开心的时候，你忙着与朋友们把酒言欢；失落的时候，你忙着流泪伤神。结婚之前，你忙着打扮、约会；婚后你忙着做个贤妻良母，要照顾好家人。

以前看过一个笑话，说两个女人死后，来到天堂。上帝见到她们后，问她们有什么话要说。一个满面春光的女人说："感谢上帝，在我临死之前，总算还完了房屋的贷款。"而另一个憔悴不堪的女人说："感谢上帝，在我临死之前，总算攒够了买房子的钱。"

这似乎是一个关于不同消费观念的笑话，但可以看出两个人对生活的不同感受。前者边挣钱边享受，到死后也没有留下什么遗憾；后者只知道挣钱，当挣够了钱可以享受的时候，她却没有机会去享受。

在我们的生活中，很多女人兢兢业业、勤勤恳恳地工作，努力把工作做好，把家庭料理好。忙忙碌碌只为了有个好的生活条件，自己能过上更好的生活。在忙碌的同时，她却忘了生活的本意。

直到有一天，忽然发现自己不仅很憔悴，没有了年轻人的身影，甚至白头发都多了起来。你可以想象一下那是一种什么样的感觉。

正如一个作家所说："我们匆匆摘下成功的果实，但却忘记品尝它们的味道，最终，我们失去了享受简单生活的能力，陷入不断追求成功的旋涡，陷入急躁和忧虑的旋涡。"

如果自己的辛劳是为了过上快乐幸福的生活，何不从现在开始就让自己幸福快乐一点？我们生活在这个社会，压力太多，烦心的事也

不少。要想快快乐乐地生活下去，就必须学会享受生活。要知道，快乐不能靠别人施舍，而要靠自己去寻找。

我觉得，生活不仅仅是创造，同时也应该享受。从社会进步的角度来说，正是享受促进了创造。

第28节：第三章 愈珍惜愈拥有(9)

如果你一周的工作，让你感觉很累，需要休息，那就趁周末的时候，好好休息。不要去想还有衣服没有洗，家具上的灰还没有擦，家中的花草还没有修剪 偶尔偷懒一下世界也不会怎么样。什么都不用想，等睡够了再来做，那个时候定是精神百倍。

如果生活让你感到很迷茫，压力很大，你不妨找时间约朋友去爬爬山，沐浴一下大自然的清新、空旷与仁慈，深深的呼吸之后，你定会豁然开朗，重新调整工作思路，再为自己制订一种新的工作方案，以后的你会做得轻松，做得愉快，做得更出色。

享受生活并不是让你变得颓废，而是让你感受生活的美好。它让你保持原本属于自己的那份活力，在繁忙的工作生活中偷出一点时间来修饰自己，滋润自己，培养自己，满足自己。

这样才会对生活更加充满热情。比如，听音乐，优美的音乐会净化你的心灵，拨动你的心弦，带你飞扬，让你忘掉一切烦恼，拥有一份良好的心态；品一杯清茶，你会远离世俗， 享受一份悠闲，一份自在；有空常邀请同事、朋友一起聊天、打牌，互相交流一下思想，你会更容易和别人沟通，会更好地融入现实社会。

女人要珍惜自己，珍惜现在，让自己去享受、去体会、去品味，内外兼修的结果会塑造一个全新的自我，你不会再觉得累，你会越活越年轻。

10.有生命就有价值

人的生命只有一次。我相信，很多人都把自己的生命看得很重，任何时候都会保护自己的生命不受到威胁。

然而，当环境变化，时过境迁，你所有的希望破灭，生命中是阴雨连绵，总是盼不到阳光的时候，万念俱灰中，你便对自己的生命产生了怀疑。为什么我会来到这个世界？我的存在有意义吗?

在人世间，一个人不可能总是一帆风顺，在遭受了人事变迁带来的打击后，很多人便会一蹶不振，他们认为一切将不再有价值，曾经追求的，曾经深爱的，曾经拥有的，一切都不复存在。失去希望，失去爱，生命从此没有了意义，因此最终想结束生命，一了百了。

那样的人是多么地可悲，有勇气面对死亡，却没有勇气面对生存。殊不知，只要有生命，就会有希望。生命的存在，能实现价值，而价值又能带来希望。

在一次讨论会上，一位著名的演说家，手里高举着一张100美元的钞票。

面对会议室里所有的人，他问："谁要这100美元？"一只只手举了起来，接着说，"我打算把这100美元送给你们中的一位，但在这之前，请准许我做一件事。"他说着将钞票揉成一团，然后问："谁还要？"仍有人举起手来。

他又说："那么，假如我这样做又会怎么样呢？"他把钞票扔到地上，又踏上一只脚，并且用脚碾它。然后他拾起钞票，钞票已变得又脏又皱。

"现在谁还要？"还是有人举起手来。

"朋友们，无论我如何对待那张钞票，你们还是想要它，因为它并没贬值，它依旧值100美元，并没有因为我揉它、踩它而变成10美元，或是变成一张废纸。人生路上，我们会无数次被自己的决定或碰到的逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生什么，或将要发生什么，你们还是原来的自己，永远都不会因为一些挫折而丧失价值。"

也许你在经历了失败后就一蹶不振，你认为你的生命总是失败，便没有了任何价值，但有一点，你却忘记了，你还活着。你只要活着，就有意义。只要你有信心和恒心，放下心中的包袱，去努力，那么你的生命就有价值。

生命的价值并不在于我们的处境如何，也不在于我们目前拥有了什么，而在于它本身。一滴纯净的水，在阳光的照耀下，也会折射出如彩虹般绚烂的光泽；一片纯粹的叶，在春风的轻拂下，也会展现出如青山般昂然的绿意。哪怕一枚小小的钉子，一块废弃的砖头，它的存在都有莫大的意义。

香港著名的女演员蔡少芬，有一张清秀的面孔，苗条的身材，在她17岁的时候，凭借1991年香港小姐的季军荣耀，踏入娱乐圈。

她在舞台上扮演过无数个坚强的角色，在生活中，却不得不背负沉重的家庭重担。在她很小的时候，父母就离异了。她的母亲嗜赌如命，为了逃避债务，不得不经常迁居，她也被迫不停转校，永远无法当一个被老师宠爱的学生。

在她的生活中，没有朋友，没有爱，这让她产生了很强烈的自卑感。她总是觉得自己一无是处，像路边的野草，没有人关心过她。曾经，她怀疑自己存在的意义和价值。为了给家人还赌债，拍戏后一直节衣缩食，把钱都留给他们。

可是，她发现，无论怎么牺牲，怎么辛苦地夜以继日拍片，家人的赌债总是还不清，是一个永远填不满的坑。

"我真的想自杀。"在后来，记者采访她的时候，她坦言，"我曾经迷惘与失落，不知道如何是好。难道我一生就是替家人赚钱还赌债吗？我看到路愈走愈暗，愈走愈苦，没有出路，所以想不如死去倒还干净。在一次到三藩市的旅途中，我真的想自杀，但心底里却涌出一句话要我"好好活着"。就在那次之后，我决意不让哀伤侵蚀我，回港后我找到一班志同道合的朋友。有朋友的支持，我重整心灵，生活才觉得有意义。"

尽管以前的她是那么地不幸，但因为最终有她的坚强和自信做后盾，所以她走到了今天。

记住，活着就有意义，有生命就有希望！

第29节：第四章 愈独立愈快乐(1)

第二篇　美好情感篇

爱情，不是一颗心去敲打另一颗心，而是两颗心共同撞击的火花。

--伊萨可夫斯基

第四章

愈独立愈快乐

相爱是甜蜜的，相思是苦恼的；被爱是幸福的，被弃是痛苦的。你想要永远甜蜜，永远幸福，但谁也不能告诉你，永远到底有多远。

每个人的幸福都是自己争取的，而不是靠别人给予。只有精神上、经济上独立的人，才不会让爱情这根无形的绳索套住自己的灵魂，才不会把爱情当成枷锁，自己作茧自缚。

01.你就是最美的女人

有一天，当我拿起一面镜子，对着自己这张脸看的时候，你猜我看到了什么？眼角不知什么时候开始生长出来的细纹、嘴角因为上火而滋生的小痘痘，还有小时候摔跤在额头上留下的小疤痕。

我说："我什么时候变成了这个样子？真难看！"

在一旁的朋友好奇地看着我："什么样子？你不还是跟以前一样，有着明亮的眼睛，细嫩的皮肤和嘴角绽放的微笑吗？还是那么漂亮！"

我顿时有了感悟！

我的朋友，当你拿着一面镜子对着自己的时候，你看到了什么？

在你的身上，有很多美好的东西，只是你没有去发现。你看到的只是你的缺陷，因为你在乎它们。因为有它们的存在，你便觉得自己比不上别人。

为什么不试着关注一下自己的优点，为什么不试着去在乎自己的长处？因为它们的存在，你便会超越别人。

记得卡耐基说过一段耐人寻味的话："发现你自己，你就是你。记住，地球上没有和你一样的人 在这个世界上，你是一种独特的存在。你只能以自己的方式歌唱，只能以自己的方式绘画。你是你的经验、你的环境、你的遗传造就的你。不论好坏，你只能耕耘自己的小园地；不论好坏，你只能在生命的乐章中奏出自己的音符。"

我周围很多女性朋友喜欢把自己美丽的照片贴在自己的博客中，让人欣赏的同时，也自己欣赏。

有一次，我把自己带着美好的心情拍下来的几张照片，贴在博客中的时候，一个好朋友，发表了他的看法："现在的女人越来越喜欢臭美了！"

我敢断定，他一边说这话的时候，一边不停地点击网上的美女照片，获得视觉满足。

我笑着对他说："臭美有什么不好？起码说明我对生活充满了热情，我对自己的样子很满意。"

一个人，只有接纳自己，欣赏自己，美丽才会由表及里、由内至外地散发出来。事实上，只有相信你是最美的，你才会变成最美的。

因为自信可以带给你红润的脸色，明亮的眼神，洒脱的举止 所以，请对自己肯定地说："是的，我就是最美的！"

第30节：第四章 愈独立愈快乐(2)

前几天，跟着一位同学去参观惠的工厂。到那里的时候，惠正在给她的员工们开会，说话的声音震耳欲聋。

高中的时候，惠是我们寝室一个很普通的女孩，也可以说是一个很显眼的女孩，因为她的脸上有很大一块胎记，黑色的胎记几乎占满了她整个左边的脸。

第一次见到她的时候，我几乎被她吓了一跳。我以为她会是别人眼中的笑料，是别人嘲笑、讥讽的对象。

然而，与她相处一个学期，我发现一切都很平常，别人看她的眼神根本就没有什么异样。她并没有因为自己的脸上有胎记而感到自卑过。

她有着别人没有的好成绩，她有着令人羡慕的荣誉，她更有着一颗乐于助人的心。上课的时候，她一直都积极回答老师的问题；休息的时候，她跟我们一起说笑，有她的地方就有笑声，不是嘲讽的笑声，而是欢乐的笑声。

她喜欢帮助别人，无论是谁，只要遇到困难，她都会挺身相助，包括曾经鄙视、嘲笑过她的人，她一点儿都不会因此而记仇，总是能笑脸相迎。

同时，她也是一个个性很要强的女人，说话耿直，永远都是一副大嗓门儿，从来不会妥协。在工作的时候，她认识了现在的丈夫，两个人从同事到合作伙伴，然后到结婚，开办了自己的工厂。丈夫对外联系业务，她负责管理工厂的内部运转，因为她懂得的技术要比丈夫懂的多一点。现在，她已经有了一个可爱的儿子。

她的丈夫虽说算不上高大帅气，但也五官端正，相貌堂堂。丈夫与她相恋五年，然后结婚生子，夫妻感情一直很好。

其实开始的时候，我对他们的感情不太看好，因为两人从外形上看，实在不太般配，我想不出惠有什么地方吸引着她的丈夫。现在我

知道了，正是她的那份自信和坚强，吸引着她的丈夫。有时候，我也会羡慕他们爱情事业双丰收的生活。

在她的公司，每天都可以看到她忙碌的身影。我想，她的员工们，从第一眼见到她，到与她相处，必然也会对她的看法来个一百八十度的大转弯吧。

其实，一个人，不管她的相貌生来如何难看，只要自己欣赏自己，她就是漂亮的。一个女人，在生活上如此，在爱情中也是如此。

一个人，要得到爱人的关注，变成对方手中的宝，首先要把自己当成宝。

02.因为不爱，所以拒绝

拒绝，是一件很难为情的事情，它不如接受来得坦然。你可能因为接受一个人而感到喜悦，却可能因为拒绝一个人而感到愧疚。拒绝不如接受来得喜悦，你可能因为接受一个人而感到快乐，却可能因为拒绝一个人而感到难过。

当我们鼓起勇气拒绝以后，一种忧郁的惆怅就会伴随着我们，一种灵魂被挤压的感觉，久久挥之不去。因此，我们讨厌拒绝，逃避拒绝，害怕拒绝。

而事实上，在我们的生活中，正因为有这种逃避和恐惧，产生了一些伤害。

比如，在茫茫人海中，你会遇到很多投缘的异性朋友，你叫他们蓝颜知己。与他们相处，你真的以为你们就是好哥们，纯粹的好朋友。

然而，有一天，突然发生了"情变"，你所认为的友情，突然因为你的一个知己向你表白，一场友情便将变成爱情。

这个时候，你便面临着接受与拒绝的选择，你开始被情所"困"。爱的表白，使你的虚荣心得到了小小的满足，可是，你心里十分清楚，你并不爱他。

你知道，拒绝意味着失去，拒绝意味着伤害。你不忍心失去一个好朋友，更不忍心伤害一个爱你的人，何况，你还想好好享受一下他对你的爱。于是，你不置可否，心中想说不，却有口难开。

因此，爱你的人继续爱着你，他付出的是一颗炽热的心，而你在逃避与享受中纠缠。

直到有一天，一个你爱的人出现在眼前。你的生活变得乱七八糟，你像做贼一样地生活着，刻意地躲避着那个爱你的人，又要小心翼翼地偷偷去与那个你爱的人约会。

有一天，你终于忍无可忍，向那个爱你的男孩提出"分手"，而其实你们并没有过"牵手"。男孩伤心欲绝："为什么你要背叛我？为什么你不爱我，却要惹我？"

第31节：第四章 愈独立愈快乐(3)

你感到有些委屈，当初"惹他"的本意是不愿伤害他，不愿意失去他这个好朋友。

从此，你们形同陌路。该留的还是没留住，其中还产生了一种深深的仇恨。

其实，你不过是爱上了一个自己喜欢的人，并没有背叛任何人。你不爱他并没有错，你错在不爱他却没有拒绝他。

不要以为不拒绝就不会有伤害，实际上，错误的接受，比拒绝对人的伤害更大，不仅伤害了对方，也会伤害自己。你以前不敢拒绝，是为了不增添烦恼。但是恰恰相反，拒绝像一柄巨大的梳子，能快速地理顺杂乱无章的日子，使天空恢复明朗。

因此，如果不爱，就拒绝，不要不忍心，你的不忍心，结果只能让他越陷越深，当你想抽身而去的时候，你们也变成了仇人。

当一个你不爱的男人向你示爱的时候，勇敢地拒绝，否则也会给自己带来伤害。我的周围有这样一个单纯的女孩，毕业后找了一份经理助理的工作。

经理是一个几乎跟她的父亲差不多大的男人，但是看起来风度翩翩。在她进入公司的一段时间里，他给了她很多帮助，教她如何工作，如何与人相处，像长辈一样，但是，经理有一个很不好的习惯，对她过于热情，没人的时候，总是摸摸她的手，拍拍她的肩膀。

在她第一次取得成绩的时候，他亲了她的额头，以表示鼓励。女孩很反感，但是没有拒绝，甚至以笑脸相对。

后来，每次她到经理办公室的时候，他总是摸摸她的手，像摸自己孩子的手一样，语重心长地教她一些工作。女孩不喜欢，但还是没有表示出来，仍然以笑脸相对，她不想让自己难为情，也不想看到经理的尴尬。

在一次公司的庆功会上，公司的员工都在酒店的大厅喝酒、庆功。经理把女孩叫到房间，说让她陪自己喝几杯。

天真的女孩答应了。她来到房间，经理就热情地拥抱她，进而想占有她。这个时候，她想反抗，却已经来不及了，因为她的身体实在太单薄。

女孩因为不懂得拒绝，最终不仅仅失去了一份工作，而且失去了贞洁。

拒绝他人，不仅减少了对他们的伤害，同时也保护了自己。因此，拒绝也是一种处世智慧。

03.把糖留在自己手中

如果你逗过小孩子，就一定经历过一件这样的事情。

"乖乖，跟阿姨亲一个，好不好？"你很想跟小孩子亲近，但他对你不感兴趣，任你怎样哄，她都不吃你这一套。

"看，这是什么，"于是，你拿出一颗糖来诱惑他，"阿姨有糖给你吃！"心想，这下你该答应了吧！

"我要吃糖！"果然，孩子对你的态度发生了变化，他把注意力放在了你手中的棒棒糖上。

"先亲了阿姨，再吃糖，好吗？"你有些得意，有糖的诱惑，孩子一定会妥协。

"不，我要吃糖！我要吃糖！"没想到，孩子很坚持，开始在你面前撒起娇来。你不给，他的眼眶里开始有泪光在闪动。

你拗不过孩子的撒娇，不愿看他哭，也实在想得到孩子的亲吻，就轻易地把糖递给了他："好，那就先吃糖，再亲阿姨，好不好？"

"嗯！"小家伙一手抓过糖，不假思索地答应了你。

可是小家伙并不讲信用，拿了糖就跑开了，边跑边欢叫着，甚至连看也不再看你一眼。刚才你还有机会得到他的亲吻，现在连人都抓不到了。

于是，你后悔，真不该先把糖给他。

有时候，男人就像孩子，你就是那个阿姨，而棒棒糖，则是你吸引着他的地方，或许是你的美貌，你的个性，甚至是你的身体。

在这里，我要说的，正是你给他的身体诱惑。有时候，你把糖给他，本来是想得到他，结果却失去了他。

在我们还是小女孩的时候，母亲作为过来人，常常会告诫我们一些生活智慧，比如，女人要自尊，自爱，要懂得保护自己。当母亲说到这里的时候，或许你会偷笑，那是上个世纪的道德准则，现在都什么年代了。

年代不同了，一切都放开了。新时代的你，遇到了心爱的人，不会像母亲那个时代那样，扭扭捏捏，面红心跳，而是奋不顾身地扑过去。我要说的，并不是一个道德问题，也不是你在乎与否的问题，而是一个关于感情的问题。

第32节：第四章 愈独立愈快乐(4)

人总是这样：一件东西，想要获得而未获得的时候，时刻惦记，一旦拥有，便不再在乎，然后去追求新的自己感兴趣的东西。只有那些得来不容易的东西，才会让他珍惜。

我身边，曾经有一个年轻的女孩，刚毕业就与认识不到几个月的男朋友生活在了一起。

我问她，你了解他多少？为什么轻易把自己的心和身体交给一个刚认识的人？

她说不上来，只知道自己是爱他的。她说，那是爱的表达。爱他就应该把一切都给他。

她对男孩付出得越多，自己便爱他越深，爱得越深，付出得也越多，如此循环；而男孩，我并未见他对她有多好，除了同居前，他对她有过追求的举动，后来便对她渐渐失去了热情。

后来，男孩提出分手，因为他又有了新的目标，而女孩则无法从爱的深渊中走出来。

爱的感觉能让人冲昏头脑，为了急切得到他的爱，你会不顾一切地讨好他，对他大献殷勤，你骄傲于手中还有一颗糖为筹码，换取他同样的爱。

但是，当你把糖奉献出去的时候，他满足了，他得到了一直以来想要的；而你，失去了，失去了一直以来牵引他的资本。你以为会长期吸引他，他却逃之夭夭。

不要怪他的冷漠，这就是人的天性，有时候，你也一样。恋爱的时候，要让他始终保持对你的热度，最好的办法是，不要过早地把糖送到他口中。

至少在给他糖果之前，看清楚那个像孩子一样的男人。要知道，有的孩子得了糖，会欢天喜地，还你一个亲切的香吻；有的孩子，在拿到糖果的瞬间，就已经做好了逃跑的准备。

04.没有人值得你一生守候

某天，好友哭丧着脸，向我倾诉："男朋友要和我分手，我觉得自己的精神支柱突然倒塌了，我找不到自己，无所依靠，整天行尸走肉痛苦至极 "

当一个女人把自己的男人描述成精神支柱的时候，那个女人就已经成为该男人的情感寄生虫。

如果某一天，那个男人将她从自己身上剥离的时候，女人便会觉得自己没有了依靠，因无所依附而迷失、消沉，这个女人应该怎么办?

不知所措!

有一个大学同学杰，在毕业前夕，他恋爱了。女朋友是一个比他小三岁的女孩，小巧玲珑，非常腼腆，性格内向温和。

当时的我们，都笑他找到了一只温顺的羔羊，因为在生活中，他有绝对的发言权。但是由于女孩家庭条件的关系，杰的父母一直反对他们之间的交往。

然而，杰却是真的爱上了这个女孩。他冒着脱离父子关系的危险，义无反顾地与温顺的女朋友生活在一起。

当女孩从学校毕业后，他们就生活在一起，一直生活了五年的时间。

五年的时间，对于一个人来说，可以做很多的事情：找份自己喜欢的工作，工作不顺心后跳几次槽，学习一些专业特长，甚至跟朋友们四处游玩，获得一些人生经历。

然而，这个女孩只做了一件事，那就是一直守候在杰的身旁。

起初，她毕业后也找过工作，但没有找到合适的；接着，在杰的安排下，她进入一个学习班，学习电脑技术，但很快又不了了之，因为她觉得自己根本就对电脑不感兴趣；然后，杰被调到另一个城市工作，她马上一同前往，在杰的身边，看着他早上出去工作，等着他晚上回家吃饭、睡觉。

几年后，有同学曾取笑过杰，说他金屋藏娇，他却一脸苦笑。

别人以为他很幸福，我知道他心中的苦闷。当他们享受完恋爱的激情后，剩下的只有现实的压力。一个人在外漂泊已经很疲惫，他却还要承受着对女朋友的种种负担。经济上的负担、情感上的负担让他越来越想逃避。

这个女孩一直守候，杰一直承受。一直到五年后的某一天，杰实在承受不了现实的压力和父母的压力，向她提出了分手。

我相信，杰的话对她来说，应该是五雷轰顶。杰说，他们分手的时候很平静，女孩很快就回了老家。

然而，不久后，我接到了杰的求助电话。电话中杰告诉我，那个女孩跳水自杀，正在医院抢救。

第33节：第四章 愈独立愈快乐(5)

杰不知所措，为她汇去一些医疗款。

女孩醒来后，又提出向杰要一些所谓的"青春损失费"，还扬言如果没有钱，她会找到他的单位，要求领导来办理此事！

我不敢相信，一个温顺的女孩会说出这样的话来。或许是爱情对她的打击太大了。如果她开始就不浪费自己的青春，现在也不需要向别人索要"青春损失费"；如果她开始就拿出向生活示威的魄力，或许现在也不会沦落如此。

五年的时间，没有独立的思想，没有独立的工作，也没有独立的情感，一个女人把所有的希望都寄托在一个男人身上，而忘记了自我。结果她得到的只是一些空白的回忆，以及一个虚度青春后的自己。

即使在我们热恋的时候，我们仿佛可以摒弃整个世界，沉迷到两个人的世界中，彻底享受那种一往无前的幸福；然而，我们还要对恋人传达信息说：即使我爱你爱到我会闭上眼睛睡着，我的梦也会提醒我是靠在悬崖边的树上，这是唯一可以避免自己稍不留神跌落到深渊里去的方式。

所以，在生活中保留一份独立，在情感上保留一份自我，是对自己的幸福负责。如果能做到情感独立，这就仿佛我们为爱情投了一份意外伤害险。

和朋友聚聚会，拥有自己的生活圈子；看看书，拥有自己的爱好；化一个漂亮的妆，拥有自己的美丽；做一份适合自己的工作，拥有自己的独立。

其实，一个人最应该守候的是自己，而不是别人。请为自己守候吧！

05.永远不要停止工作

自从我辞掉工作，在家专心写作后，有很多朋友向我投来了羡慕的眼光。"真羡慕你自由的生活，可以随意安排自己的时间真好！"

"做全职太太是我的梦想！"有朋友看着我，表现出一脸的羡慕说。

我纠正道："不对，我虽然天天在家，但我绝不是全职太太，今后也不会做个全职太太。"

虽然，小时候我也羡慕童话中公主的生活，养尊处优，衣食无忧，不用自己任何的付出，就可以住进金碧辉煌的屋子，拥有别人梦寐以求的锦衣玉食。

这是什么样的感觉？！

长大以后，由丈夫供养着，不劳而获也是这样的感觉吗？绝不是，因为你不是公主，你没有公主的权利，也没有公主拥有的金钱，更没有公主那不可侵犯的神圣地位，你只是一个普普通通的女人而已。因此，供养你的人高兴的时候可以供你锦衣玉食；不高兴的时候，会将你一脚踢开。

有一个女人，出生在农村，过怕了苦日子，立志将来一定要过上富裕生活。在大学毕业后，她来到一个城市闯荡。

不料，生活不像她想象得那样简单，在单位，她的专业并没有得到发挥，而且同事之间钩心斗角，让她心力交瘁。

凭她的资历和能力，她几乎在单位待不下去。好在，她有几分姿色。部门经理喜欢上了她，不久后，娶了她。

不用工作，却也能告别以前的穷苦日子，做个被人供养的太太。这下，她如愿以偿了。每天不用起早贪黑，也不用看同事们的脸色，丈夫帅气多金，又对她百依百顺，这是多少人梦寐以求的生活啊！

开始的一段时间中，她把家里布置得漂漂亮亮的，有空的时候拿着丈夫的信用卡买以前让她想都不敢想的名贵衣服、首饰。

她是如此热爱逛街。可是，日子一天天过去，她发现所有的商店天天都卖一样的东西，而且当她想找朋友们一起逛街的时候，朋友们

都没有空闲，朋友们都要上班；休息日的时候，朋友们都争相睡觉。

她发现，以前的黄金长假，总要让她兴奋很久，现在已经没有了感觉，因为她可以支配的时间太多了；以前因为买了一件名贵的衣服，她会欣喜很久，现在却已经没有感觉了，因为她现在的睡衣也比以前的裙子值钱多了。

丈夫忙着工作，很少有时间陪她，她想约朋友又约不到人，每天面对她的，除了她自己，还是她自己。

站在镜前，看着自己，试着一件又一件漂亮的衣服，试了又脱下，因为几乎没有那么一个场合去穿它们了。每天与她见面最多的人，是下午在小区内遛狗的老太太，而她总不至于穿得漂漂亮亮地下去遛狗吧。

第34节：第四章 愈独立愈快乐(6)

在她开始觉得有些无聊，打算重温功课、重新开始工作的时候，有一个消息，让她感到惊喜又遗憾：她已经怀了小宝贝。

接下来，她安心在家养胎，生孩子，喂孩子，带孩子。以前还有逛街，找朋友聊天、打扮自己的念头，随着孩子的到来，这些念头统统都不在了。

丈夫依然像以前一样意气风发，看看自己憔悴的样子，她突然感到有些莫名的失落。

春天到了，日暖风轻的日子里，人家在公园里遛狗，她带着孩子沐浴春风。看着孩子一天天长大，心里有说不出的高兴，但渐渐地有点说不出的恐慌。

丈夫又没有回家吃饭，他现在在哪里呢?

"万一 "她不敢想。

每当丈夫不在身边的时候，她的恐惧感就会越来越强烈。万一丈夫有一天不爱她了，她该怎么办?

丈夫对她的影响越来越强烈。当丈夫的脸上看不到笑容的时候，她会感到很紧张；当丈夫没有接听她的电话的时候，她会开始猜想；当丈夫几天不回家吃晚饭的时候，她的心便会七上八下。

她不知道这种恐惧是如何产生的，也不知道何时才能消失，更不知道她是否有能力消除这种恐惧。

十年寒窗，却做了全职太太，到底是失还是得？她自己也不知道。

06.保持适当的危机感

小时候，我们喜欢看童话，因为每篇童话都有一个美好的结局。结尾处总是"从此，王子和公主过上了幸福的生活！"你高高兴兴地合上书本，以为人生的结果都是如此。

回到现实中，你才发现，童话终究是童话，与现实有很大的区别。当你与你的王子相遇的时候，你们的生活才刚刚开始。没有哪个人会像童话的作者一样，轻松地告知：从此，你们便过上了幸福的生活。

一次，接到了远在另一个城市生活的同学薇的电话。电话中，她的情绪很低落。她说很快就打算离婚了，是她丈夫提出来的，因为他爱上了另外一个女人。

这真是个不好的消息，也是我永远也无法料想到的结果。薇和她的丈夫曾经是大学中一对让人羡慕的情侣。想想当初，丈夫为了追求她，花了很多心思，傻傻地抱着一捧鲜花到宿舍楼下，买一些写有甜言蜜语的氢气球给她。为了得到她的芳心，他就像个仆人对待主人一样对她，忍受她的小脾气。

薇让我过去见她，我也希望早点见到她，看看究竟怎么回事。毕竟在大学，我跟她是一个寝室的好姐妹。或许他们的婚姻还有挽留的余地，他们曾经是那么地相爱。

在我看到薇的一瞬间，我简直不敢相信自己的眼睛。已经明显发福的身材，慵懒的装束，脸上一副恹恹的表情。如果不说，很难想象这就是当年我们班的班花。

刚坐定，薇就开始讲述自己的不幸。从丈夫现在的狠心，到当初的热心，然后又回到现在的狠心，几乎不停地对他抱怨。

我不太了解情况，问他们是否还有挽回的可能。

她伤心地说："不可能了！他已经铁了心要离。"说完就一把眼泪一把鼻涕地哭起来。

我对她的感觉，也不像当初上学时那么亲密，总觉得时间改变了很多事情。譬如她，譬如我与她之间的感觉，我说："如果你们离婚了，你怎么办？"

她一脸茫然："这几年我几乎把全部的心思都花在了家庭上，也没什么朋友。如果他一定要离，我真不知道该怎么办。"

在回来的路上，我一直在想薇和她丈夫的事。当年那么优秀的她，竟然不到几年就走到了婚姻的尽头。这究竟是她丈夫的错，还是她的错？

主要的过错似乎在她的丈夫，但她又何尝没有错？她的错就在于，忘记了在婚姻中，时刻都应该保留一份危机感。

在千挑选，万斟酌之后，你以为自己找到了一个安全的男人，从此以后就过上了幸福稳定的生活。却没想到，爱情并不像自己口中所说那样会海枯石烂，而更像这个变幻莫测的世界一样，它也时刻充满着变数。

你必须以变幻的姿态去对待变幻的世界，感情也一样。

第35节：第四章 愈独立愈快乐(7)

让爱情保持一份危机感，不仅能激发自己更爱我们的爱人，还能让你的生活更加富有生机。

理所当然的事情，我们总是不太在乎，理所当然的爱，我们总是不珍惜。如果爱情中的人们，双方都保持一份危机感，他们的爱会更加有活力。

曾经，一个女人问另一个女人：怎样才能为爱情保鲜?

另一个女人回答：要使爱情保鲜，必须给男人危机感，让他不知道什么时候会分手，每天都像是最后一天。

每一天都像是最后一天。那他该多么珍惜你!

还有一个女人，在发现丈夫有外遇后，没有跟丈夫吵闹，而是把目光放在了自己身上。每天都精心打扮自己，神采奕奕地出门，高调地出入在朋友当中，在朋友们的眼中，她就是一颗耀眼的明星。

不久，丈夫就自觉地与情人分手，回到了她的身边。因为当他感觉到某种东西快要失去的时候，他便开始舍不得了。

这个女人并没有憎恨她的情敌，相反，她还有些感激那个要夺她所爱的女人。情敌的出现，提醒了这个女人，婚姻的小车应该加油了，否则就会在路上抛锚。

因此，她的及时加油，让小车依然正常行驶。有时候，在我们的爱情跑道上，即使没有遇到危机，也应该时常关注一下，小车是否应该加油，是否应该修理，而不是心安理得地坐在车上，看看风景，睡睡觉。

07.真爱并不糊涂

有一对情侣，相约一起到某个地方用餐，然后看电影。

男孩准时到达了那里，可女孩因为工作忙到很晚才出门。当她冒雨赶到男孩身边的时候，衣服已经完全淋湿。那时，男孩已经等了她半个小时。当她冒冒失失跑到男孩身边的时候，差点把男孩撞倒。

男孩很不高兴地说："你每次都是这样，现在我什么心情都没有了，以后我也不会再等你了。你自己去吃饭吧！"说完就走了。刹那，女孩的泪水一涌而出，她感觉到雨水仿佛落到了她的心里。她在想：我们没有下一次了。

同样，在另一个地方，同样的境遇下，另一个女孩赶到的时候，也迟到了半个小时。她的男朋友看到她冒冒失失的样子，也很不高兴，可他给予女孩的是一种温暖。他边为女孩擦去脸上的雨水，边责备女孩说："下雨了也不知道带一把伞，淋坏了身体怎么办？"并且，脱去外套披在女孩身上。此时，这个女孩也流泪了，但流过她脸颊的泪却是温馨幸福的。

在恋爱前，你总会说："我要找一个很爱自己的人，才会跟他谈恋爱。"但是，当有人问你，怎样才算是很爱的时候，你却无从回答，因为你自己也不知道。

在我刚懂得爱情的时候，姑姑曾语重心长地告诉我："找男朋友一定要擦亮你的大眼睛，不要让激情蒙蔽了你的双眼。找一个真正懂得爱你的男孩子做男朋友。"

西方有句谚语"love is blind"，有人翻译成"情人眼里出西施"，我更愿意将它直观地翻译成"爱是盲目的"。因为爱神是盲目的，它只看重现在，却从不考虑明天。

当爱情来临的时候，你感觉到自己的一生从此发生了变化。在你眼中，他最美。你从此体会到了二十多年来从未体会到的羞涩与激情。你第一次体会到了午夜香吻的甜美，感受到魂牵梦萦的痛心 当这些同时向你袭来的时候，你来不及睁大眼睛去将他看个清楚，也来不及思考这一切是如何发生的。

你所需要的只是这种爱情的感觉。这种感觉有时候说不出来，但是你的心中却很明白。

有一个女孩一直找不到合适的对象，并非她长得丑，也并非她条件苛刻，究竟为什么，她也说不清。后来有人给她介绍了一个男孩

子。男孩文质彬彬，正是女孩喜欢的那种。两人交往了一段时间后，女孩陷入了苦恼之中，她总觉得两人之间还欠缺点什么。

一次，女孩到男孩家吃饭，人很多，桌子有点小，碰杯举筷多有不便。于是，女孩减少了举筷子的次数。这个细节被男孩看见了。他起身离席，和女孩身边的人换了位子，坐到了她的左边。瞬间，女孩因这小小的举动而充满了爱的温暖，感觉告诉她：他就是今生期待的那一个。

第36节：第四章 愈独立愈快乐(8)

以后每次吃饭，男孩都会坐到女孩的左边，两人都没有明说，但他们都知道，这就是爱的感觉。因为她是左撇子。

我们总是追求恋爱时的美好，也总是希望最终找到一个真正爱自己的人。如果有人爱上了你，你一时不确定自己的情感的时候，请不要急于做出选择。

一天，一个朋友告诉我，同时有两个男孩说喜欢她，而她觉得自己都喜欢，不知道到底应该选择谁。

我说：两个都不要选择！因为在你不知道如何选择的时候，证明你两个都不是真正喜欢！

在你不知道如何选择的时候，最好不要急于选择。因为，很爱的感觉，是要在一起经历了很多事情之后才会发现。

仔细看看身边的人吧，或许他已经等了你很久，又或许，他已经浪费了你太多的时间。

08.一个人也可以浪漫

走过浪漫的恋爱，两个相爱的人把一切美好的愿望和祝福，都寄托在未来的婚姻生活当中。然而，一旦真正步入了婚姻的殿堂，过上真正属于两个人的生活的时候，你也许发现，原来生活并不如你所想象的那般美好。因为婚后的现实生活也许会让浪漫从浓转淡，从有到无！

有人说，婚姻其实跟浪漫无缘，婚姻生活就是从绚烂走向平淡，就是从理想走进现实，柴米油盐，琐碎的家务，孩子的尿布。这时，再谈什么浪漫无疑是一种奢侈。

有一个听来的笑话，说几个未婚少女问一位少妇："你觉得结婚之后，他对你的态度和结婚前相比，有什么不一样？"

少妇道："就像他的工作一样。""怎么说？"女孩们不解地问。

少妇微微一笑："当初谈恋爱的时候，他在一家热处理公司工作；到了我们结婚的时侯，他跳到了一家制造保温桶的工厂工作；当我生下孩子时，他就转去冷藏仓库了。"

其实，浪漫不会丢失，一直在家，只是你没有意识到它的存在。它就像婚前家中的那只花瓶，因为你总认为它会占了你的地方，而把它放在某个不起眼的角落。

婚后，你买了无数次菜，却没有买过一次花；你整理过无数次房间，却没有意识到花瓶的存在。

不要抱怨浪漫离你远去，恰恰是你不经意间远离了浪漫。有朝一日，当你翻出花瓶，插上鲜花的时候，你发现浪漫一次并不难。

有一个女人给我讲了她的故事。这个女人天生是追求优雅和浪漫的小资女人。

上大学的时候，她和同系的学长相爱，并且爱得轰轰烈烈。那个学长也是个浪漫之人。

毕业后，由于种种原因，她发现他其实并不适合托付终身。因为她感觉不到安全感。朋友们也说，他们的爱情，有青春时的畅快，但没有细水长流的爱心。她应多想想将来。

后来，她认识了如今的先生。他每一次送她回家时，都要一直看着她开门进了房间，才礼貌地，微笑着离开。她想：这便是一个能给她安定的男人。

婚后，她发现，让人安定的男人，没有情趣。假期，她说想出去玩，他便会说自己不爱旅游；情人节，她建议一起去看场电影，他说不如在家看碟。只要给他一个遥控，他就可以守在电视旁一整天；只要给他一本小说，他就可以在沙发上靠一整天。

这个女人对这样的生活感到厌烦，便回家向母亲求助。母亲说："不要总指望男人给你浪漫，你要懂得自己给自己浪漫。你父亲从来没给我送过一枝花，但我依然能感觉到浪漫和幸福。"

母亲的话让女儿恍然大悟。从此，她不再强迫他做不喜欢做的事情。当她感到烦闷的时候，她会一个人去逛商场，买回自己喜欢的衣服，变着花样搭配自己的服装。

有时候她心血来潮会买一大堆的食物材料回家，然后一个人慢慢研究烹饪，做出丰富多样的菜肴，尽管有很多的浪费，但她觉得很有乐趣。

她不再拉着他的手，叫他陪她一起旅游，而是背上行囊，约上三五个好朋友，一起出行。在他们的屋子里，摆满了她在各地拍的旅游照。

他任由她独自去玩，但他也很欣赏她积极的生活态度。他对她说："你是个生活质量很高的人，你这样的女人，也只有与我结合才会得到幸福，只有我才能给你发挥自己浪漫情愫的空间。"看样子，与此同时，他也找到了一种大男人的满足感。

第37节：第四章 愈独立愈快乐(9)

结婚几年，女人仿佛越来越年轻。她感觉，只有这个安静又纵容自己的男人，才是她有如此心境去浪漫的后盾。

如果觉得现在的人生并不浪漫，不是别人的错，那正是你自己的疏忽。

所以，不要说有了婚姻，没了浪漫，那不过是你的借口。其实，浪漫一直在你身边。只要用你的智慧和激情，就能找回浪漫，创造一个新鲜未来。比如，当他离家较久，在他归来的那一刻，让他推开家门看到的是满屋的彩带和欢迎标语，他能不感到激动?

做菜时，你可以摆出有象征意义的字或图形，他能不留恋这香美的色味?

在纪念日或节假日的夜晚，烛光摇曳，美乐飘飘，美酒润心，淡妆映人，他能不感到幸福温馨?

只怕到那个时候，连你自己都会被自己的浪漫所感动!

09.不做他的地下情人

如果你是他的地下情人，那么：

你很爱他，在你投入感情的时候，希望他也能给予你同样的爱，但他无法做到，他能给予你的，不过是娱乐式的情感。

你很想念他，在你寂寞的时候，希望他能在你的身旁，但他无法满足你，他能给你的，不过是偷偷摸摸的激情。

你很想拥有他，在你想要个家的时候，希望他能给你一个归宿，但他无法满足你，他能给予你的，不过是偷偷摸摸的激情。

当你们第一次在某个隐蔽的角落拥吻的时候，你感到新奇、紧张、刺激。你被他身上的某种魅力吸引住了，但吸引他的，只是你的青春，以及单身身份。

当两个人在一起的时候，他表现出无限的温柔，甚至会轻轻地叫你一声"老婆"；他会让你感觉到你是世界上最幸福的女人。躺在他的

胸膛上，你曾幼稚地想着，不必在乎天长地久，只要曾经拥有。曾经一度，你真的以为，他的胸膛就是你的归宿，你不需要什么名分。

然而，他有他的想法。他不愿意对外介绍你们的关系，在众人面前，你们可能是陌生的路人。他能分清楚，哪些情感应该给他的家人，哪些情感应该给你。他会给你金钱，给你首饰，但不能给你安全感；他可以为你描绘无限美好的明天，但明天不一定就会来到你的身旁。

除非你在游戏人生，否则，当你爱上他，想念他，并想拥有他的时候，你会得到一个失望的结果。

那个时候，情人将不再是情人，而是仇人。

情人的关系是暧昧的，却也是脆弱的，经不起任何考验。

女人需要爱，需要被爱，需要被温暖。有些感情付出了就收不回，开始了就无法停止。了解男人的女人，不会做他的情人，或许当你付出真感情的时候，你不过是他的一个消遣，他在朋友面前的一个谈资。尽管你得到了他的片刻温存，他的金钱，可你失去的是你的大好青春，这是用钱无法买到的。

不要相信他对你所说的承诺，不要以为自己漂亮就不会受到伤害。女人情感的一生，需要的是责任和安全感。

所以，如果你爱上一个男人，又被对方爱着，但你们又注定无法在一起，如果你不想失去他，就不要与他做情人。

或许刚做情人的时候，你感到很轻松，有很多话想对他说，你们是无话不说的朋友，在他面前，你是透明的。可一旦关系发生了变化，你们的情感也会发生微妙的变化。两个人之间有了说不清，道不明的责任。不再像开始一样轻松，双方自然会向对方提出许多要求。当一方的要求不能满足另一方的时候，你苦恼的日子也就到了。

爱情，婚姻，拥有它们，就要得到完整的。而他，从一开始就没打算要给你一份完整的爱。当他送玫瑰给你的时候，你要想到，此时，他也送了一束新鲜的百合给他的妻子。

几年前，我到深圳一个同学那里玩的时候，认识了一个跟自己差不多大，身材高挑，面目清秀的女孩。这个女孩是同学公司的职员，但她不用工作，因为她的职责好像就是"招待"他们那个台湾老板。

起先，这个女孩是公司的秘书，在工作中，不知不觉与老板就坠入了爱河。她知道，老板是有家室的人，她甚至知道，老板的妻子非常爱他，他们有两个十多岁的可爱孩子。

第38节：第四章 愈独立愈快乐(10)

我的同学曾经劝过她，不要掉进陷阱，小心出不来，但她此时已经听不进任何人的劝告，坚持与老板保持情人关系。她甚至辞掉了工作，过起了被人包养的生活。当那个男人回台湾的时候，她就一个人在这边等待；当他回到这边，她仿佛自己就是他的妻子。

她原本以为自己根本不在乎什么身份、地位，只要与他在一起就好。因此，他们的关系相安无事，"甜甜蜜蜜"地维持了六年时间。

当男人的公司在这边扩大的时候，她俨然就是个老板娘。但终究有一天，女人30岁的时候，她发现，自己需要一份婚姻，自己的爱情需要得到一份保障。可是，很抱歉，这个年近半百的男人不喜欢折腾，他已经有一个安定的家，这已经够了。

我不知道后来结局如何，或许那个男人给了她一笔钱，或许她什么都没有得到。即使得到了钱，也无法换回她付出的情感以及失去的青春。

一个聪明而美丽的女人，不会去选择做男人的情人，因为做情人太累，而且得不偿失。

10.让爱变轻松

有一天，一个朋友到我家做客，他起身告辞的时候，我送他。在路上，走了一会儿，朋友邀请我："都走到这里了，去我们家玩玩好吗？"

不知不觉，已经送他到了几百米之外。尽管我很想到他家看看，但是考虑到大概还要走好几十分钟，走到的时候该有多累啊，所以婉言拒绝了。

朋友说："那咱们就到前面走走吧！"

我同意了。

一路上，我和朋友边说边笑，经过了一个小桥，从桥上看河里的红色鲤鱼，欢快地游动；然后又像小时候一样，从路边的树上，摘几

片叶子，吹口哨。我们是如此的高兴。

走走停停，不知不觉，发现朋友的家竟然出现在眼前。这时，我说："真上了你的当！"朋友问我："你觉得累吗？"

"不累！"我脱口而出。突然间，我明白了一个道理：轻松地走路，欣赏路边的风景，感受路途的快乐，无论路途多远，都不会觉得累。如果总是惦记着是否已经走到，赶快赶路，达到目的，那样就会让自己很累。

其实，爱情路上，又何尝不是如此！轻轻松松地爱，而不去时刻惦记着最终你们是否白头偕老，永结同心，你便会体会到爱带来的快乐。

美国专栏作家威廉·科贝特曾在一篇文章中写道：我们的目光不可能一下子投向数十年之后，我们的手也不可能一下子就触摸到数十年后的那个目标，其间的距离，我们为什么不能用快乐的心态去完成呢？

刚与先生谈恋爱的时候，我在日记中写下了一句话："这是一个随时会结束的开始，所以，我要让自己快乐。"

大学生活将近结束，开始写毕业论文的时候，我们的爱情才迟迟到来。当爱情到来的时候，我们无法阻挡，可它来得却又是如此滑稽。

虽然爱情把我们联系在一起，可只要拿了毕业证，我们就有可能因为从此不在一个城市而分道扬镳。刚毕业的我们，就像在社会洪流中的两根稻草，不知道洪流会将我们冲向何处。或许我们没等到牵手，就要因为分隔两地而分手。

"做我的女朋友吧！"当听到让我心仪的这句话的时候，虽然我料定也许这句话说得并不是时候，但还是不忍心放弃，答应了他。

爱情刚来临的时候，一切都是热烈的。因为我爱他，因为爱是不顾后果的，即使爱一天，我也要爱；即使没有结果，我也要享受爱的过程。

在我的内心，这段感情刚开始的时候，我就已经看到了它必将结束的未来。我对自己说，我只要过程，不需要结果。因此，我不要太投入，只要静静地享受就行了，等一切到了该结束的时候，我可以随时抽身而出。

我见多了毕业以后说分手的校园情侣，他们爱得如此深，却抗拒不了现实的压力。只要因为工作的原因，双方不在一起，一切就都结束了。我承受不了那时的苦恼，我告诫自己：绝不可让自己陷入太深。

每当想到我们的爱情可能只有提交论文到发毕业证书如此短暂的时候，我都会告诉自己，不要太认真，不要太迁就他，也不要生他的气，好好享受这几个月。

这份感情，我似乎无所顾忌，因为我已经做好了失去它的准备，而从不担心会失去它，所以也格外轻松。

毕业后，我们的未来并没有像我想象的那样发展。我们没有分开，而是走到了一起，我们很幸运地在同一个城市找到了理想的工作。因为有了时间和空间上的保障，爱情也开始变得认真起来。

当"临时爱情"得到了"转正"的机会，一切就变得正规起来。像别的恋人一样，我们有了海誓山盟，有了天长地久的设想，甚至开始描绘未来的蓝图。

所有的东西，无名无分的时候，你不会去在乎它的性质，一旦给它冠上名分，你便会用这个名字去衡量它，去要求它。爱情也一样，一旦冠上了海枯石烂的名分，你便会用海枯石烂的要求去衡量它。

因为怕失去它，所以处处小心。我开始变得在乎自己的感受，在乎他怎样看待我，在乎他对感情的每个细节。所以，我不自然地终止了以前对自己的约定，我开始迁就他，开始在乎他，开始想要一辈子拥有他。

我们的爱反而有些沉重。有时候回想起那段时间，觉得现在的自己，太在乎自己的感受，于是，我告诉自己，何不像与他初相处时一

样，放轻松一点。

于是，我明白了一个道理：轻松的爱，来自于你敢于失去的那份勇气。

爱不是把他占为己有，否则，他不过是个爱的囚徒。你必须爱他爱得很自由，否则你就是捆绑住了他，也缠绕了自己的双手。

记住，爱的目的是快乐，而不是拥有！

第39节：第五章 愈巧妙愈好命(1)

第五章

愈巧妙愈好命

收获一份爱，首先要播种一份爱，但爱并不像院子里的小树苗，只需施肥、浇水便会自然成长，还你一片荫凉；爱的成长除了用心呵护，更需要智慧。

当一份爱摆在面前，不要一味地享受、痴迷，更需要用心去经营。

01.爱是一种能说出的感觉

有一天，我在网上碰到了大学宿舍的女同学。年近三十的她，仍就孤身一人。

家里人不断为她安排相亲，她也不断参加相亲会。可一直没有找到合适的。

我笑着问她："你是不是眼光太高了，要找个"三高"（高学历、高收入、高身材）男人。"

她回答，我的要求并不高，只是见了很多，都没有感觉。

我想起了，有一次碰到一个同事，在恋爱不到三个月后，她说要结婚了。因为两个人要赶着一起买房。北京的房价一天天上涨，他们顾不了太多，就把感觉的事情留到了婚后。

有了感情基础再结婚，相对于有了经济基础再结婚，有时候更难。

于是，我问这个同学，你究竟想要一种什么样的感觉？

"很难说，或许是在我不开心的时候，有个人能默默地陪在我身边，即使什么也不说，他就明白我的心思；在我感到寒冷的时候，我不需要他为我解下大衣披在身上，只要一个简单的拥抱，我就明白他对我的心意；当我们身处异地，即使没有电话，没有邮件，我也能感觉到他的思念。就这种感觉。"朋友在网上打上长长的一串话。

"我不需要轰轰烈烈的爱情，我需要的只是细水长流的婚姻。我不需要他有多么的离不开我，也不需要他对我有多大的承诺，只要我能随时感觉到他的存在，只要他随时需要我的存在，就够了。"她继续说。

一段对"感觉"多么精辟的描述！

以前当我问起别人什么是感情的时候，有人回答，在夕阳黄昏后，如果你见到携手散步的两位白发老人，你就见到了感情。

爱情，其实，就是一个相互扶持，彼此支撑的感觉。

曾看过这样一个故事，对爱情进行了下面的解释。

有一对老夫妇，一起生活了40年。在后面的8年中，太太得了癌症，最终抗拒不了病魔的折磨，离丈夫而去。

有一天，丈夫整理抽屉的时候，发现了一张小小的，折叠成鸽子状的纸条。那是太太写的一封小小的情书。就像小女生随手写的，关于自己梦中情人的爱的话语，话的下面，还画了两颗心，用一个箭头串在一起。只是，当时的她并不是一个小女生，而是一个生有三个孩子的母亲，一个与病魔斗争将不久于人世的女人。

第40节：第五章 愈巧妙愈好命(2)

太太在情书中，列举了丈夫对她的疼爱、照顾与牵挂。

丈夫其实是个很随意的人，在太太生病之前，他甚至是个粗心的人，常常丢三落四，受到太太的数落。可自从太太生病后，他便改变了很多。有时候，下班回家，看到太太憔悴的样子，他会唱歌给她听，或者帮助她打扮一下，带她出门吃一顿美味的晚餐，尽管他知道自己唱的不够好，他知道太太不一定吃得了那么多。

"病痛的时候给我帮助。"在写这句话的时候，她正饱受病痛的折磨，甚至可能刚刚从死亡的边缘挣扎出来。

"关心我！"

"忍让我！"

"无微不至地照顾我。"这句话是最好的总结。

在纸的背面，又写着"热情、善良、体贴"等形容丈夫的词。她说与她相伴，并深爱着她的丈夫"在我最需要你的时候，你一直都在我的身边"。

最后，她概括了一句："你是我的知心朋友。"在这句话中，丈夫仿佛看到了太太离去时依依不舍的样子。

请相信，爱并不糊涂，它是一种实实在在的情感。

我的好朋友樱子与男朋友青梅竹马，相识二十多年，相恋七年，他们应该理所当然地成为夫妻，但樱子却有些犹豫。

她不甘心跟这个人生活一辈子，她觉得男朋友不懂得表达自己的爱意，不懂得讨她的欢心，甚至有时候对她很严厉。有时候，她甚至怀疑他对自己的情感。

有一次，当两人行走在街上的时候，樱子正玩弄着手中刚买的毛绒玩具，一辆大卡车从对面开了过来，就在卡车要与樱子擦肩而过的时候，她的男朋友一把拉开她，用自己的身体保护了她。

好在，他们只是摔了一跤，皮毛伤而已。但只是那一瞬间，她感到一生的感动和幸福。她知道，一个不爱她的人，不会用自己的生命去保护她。

这就是两个人在一起，爱的感觉。它不一定伟大，但一定很真实。

02.温柔是种大智慧

小时候，赵传有一首歌很流行：我很丑，可是，我很温柔。

那个时候不懂得温柔是什么，从他的歌中，隐约能理解到，温柔大概是一种能让人变美丽的东西吧。

现在，理解的温柔，仍然跟小时候一样，温柔能让人变美丽。一个女人，即使相貌平平，只要她懂得温柔，在别人心中，她就是美丽的。

或许受到野蛮女友的影响，身边的女朋友开始流行野蛮的举动，但我不认为，一个野蛮的女人，她的爱情能维持多久。或许刚开始的时候，她的爱人会被她的个性所吸引，能挑起他的挑战欲，但是，每个人都有脆弱的时候，包括男人。

你能想象得到，一个疲倦、脆弱的人，最需要的是什么吗？当然是温柔的呵护和照顾。

在《红楼梦》中，贾宝玉说"女人是水做的"。水做的女人，应该有水一样的温柔。女人在恋爱时表现出来的温柔，有一份朦胧、一份羞涩、一份浪漫，时刻诱惑着对方；在婚姻中表现出来的温柔，则有一份母性、一份责任、一份温暖，时刻让对方牵挂。

因此，温柔是爱情的主旋律。

温柔是一种无形的力量。温柔的力量在于不知不觉之间，有着"润物细无声"的效果。以前，看过一篇有趣的小故事。

故事说，有一天，英国女王伊丽莎白与丈夫闹别扭。丈夫很生气，关门不出。很久后，女王怕丈夫在里面闷坏，心疼地叫他开门，说："快开门，我是女王。"对方硬是不开门。

于是，女王很礼貌地说："我是伊丽莎白，请开门。"丈夫还是没有理睬他。

女王灵机一动，温存地说："亲爱的，开门，我是你的妻子！"整天生活在女王影子下的丈夫，受压抑很久，听到如此温柔的话，如浴春风，叫他如何不开门。"进来吧！夫人！"于是，他眉开眼笑地开门迎妻。

这个故事未必是真实的，听起来却很有道理。一个女人无论在外面表现得多么的精明能干，在家庭中，她便要充当一个温柔妻子的身份。

我所理解的温柔，首先是一种善良。一个温柔的女人，会为路边的流浪小狗暗自流泪，她的善举能感染身边的每一个人。她待人彬彬有礼，从不骄傲自大。

第41节：第五章 愈巧妙愈好命(3)

温柔的女人会让人知道"人间自有真情在"，这样的女人使自己的生活真正充满阳光。在这片阳光下，每个人都在制造阳光，让周围的人感受到温暖。

温柔是一种魅力。一个女性只有关怀体贴别人，才能使别人感到温柔可亲；是温存可爱的人，才会给人们一个温馨美妙的世界。若一个粗俗蛮横、动辄河东狮吼的女人，身上还会存有魅力吗?

温柔的女人使周围的人得到安宁，可拂去人们心绪上的烦恼与忧愁。能让心爱的人体会到轻松的幸福，能使爱她的人言听计从。当一个男人在外打拼已经很累的时候，回到家中，一双温柔的双手接过他的皮包，递来一双拖鞋、一杯热茶的时候，此刻，男人觉得，在外面再累，也值得!

温柔也是一种智慧。温柔的女人懂得以柔克刚，以静制动的道理。再大的烈火，也能在水中无声无息地熄灭。更重要的是，她懂得冷眼看世界，会用理智的头脑思索人生。即使在受到委屈的时候，也不会刁蛮任性要惩罚一下对方，或者吵吵闹闹要为自己打抱不平，她会冷静地处理问题。

我曾看到过一篇很感人的爱情故事。有一对情侣，女孩很漂亮，但有些任性。男孩很懂事，也很爱他的女朋友。

他们相处得一直很不错。男孩对女孩来说，很有安全感，女孩把他当成了亲人。而男孩因为深深地爱着女孩，也从不计较女孩的任性，因为他不想让女孩生气。

这样，他们一直相处了五年，男孩仍然像当初一样爱着女孩。

有一个周末。女孩到朋友家玩，男孩在单位工作。男孩因为一直忙着工作，所以没有跟女孩联系。而女孩一天没有收到男孩的消息，便很生气，心想：自己那么惦记着他，他却连个电话也舍不得打给自己。

女孩回家后，给男孩发了一条信息，并提出了分手，那已经是半夜12点了。男孩看到女孩的短信后，心急如焚，打女孩的手机，连续拨了好几次，都让女孩挂断了，给她打家中电话，也没有人接。男孩意识到问题的严重性，抓起衣服就出了门，他要到她家去找她，当时是晚上12点15分。

女孩在午夜12点40分又接到了男孩的电话，她又挂断了，心想，谁让他一天都不理我，活该。

一夜无话，女孩再也没有接到男朋友的电话。

第二天，女孩接到了男孩母亲的电话。电话那边声泪俱下，男孩晚上出了车祸。警方说是车速快导致刹车失灵，结果撞上了一辆大货车。

男孩永远地离开了她。

女孩心痛得哭不出声音来，她开始后悔自己的任性，后悔给男孩那么大的压力。可现在后悔也没有用了，她只能从点滴的回忆中怀念男孩带给她的欢乐和幸福。

女孩强忍着悲痛来到了事故车停车场，她想看看男孩待过的最后的地方。车已经撞得完全不成样子。方向盘上、仪表盘上，还沾有男孩的血迹。

男孩的母亲把男孩当时身上的遗物给了女孩，钱包、手表，还有那部沾满了男孩鲜血的手机。女孩翻开钱包，里面有沾满鲜血的她的照片。

当女孩拿起男孩的手表的时候，赫然发现，手表的指针停在12点35分。

女孩瞬间明白了，男孩在出事后还用最后一丝力气给她打电话，而她自己却因为还在生气没有接。男孩再也没有力气去拨第二遍电话了，他带着对女孩的无限眷恋和内疚走了。

女孩永远不知道，男孩想和她说的最后一句话是什么。她也明白，不会再有人会比这个男孩更爱她了！

如果女孩当初不那么任性，对男孩温柔一点，或许就不会出现这样悲痛的结局。

试着给爱人温柔的一个吻吧，你会收到一个更温柔的拥抱。试着给爱人一个温柔的眼神吧，你会收到一个更柔情的赞美！

03.会撒娇的女人幸福到老

太阳慢慢地躲到了山后面，微风出来了，天气变得凉爽起来。小区的林荫道上，慢慢地走过来一对老人。他们每天都牵着一条白色的"贵妇"小狗出来散步。

那天，我看见，老太太牵着小狗走在前面，老先生拿着一件衣服跟在后面。一会儿，老先生走到老太太跟前，跟她说了句什么，老太太把头扭了过去，好像很生气的样子，继续往前走。

第42节：第五章 愈巧妙愈好命(4)

过了一会儿，老先生又走到老太太身边，又说了句什么。老太太把嘴巴撅得老高，开始跺起脚来，老先生把衣服披在她身上，也被她甩开了。

我远远地看着他们，觉得有些好笑。老太太撒起娇来，像个孩子，还挺可爱的。一会儿，他们经过我身边的时候，我看到老太太把脸侧向我这边，微微一笑，但笑得很谨慎，生怕被身边的老先生发现。然后，当她把脸转过去的时候，我看到她又回复了紧绷的神情。

我猜想，一定是有什么事情，老先生惹她生气了。但现在她获得了胜利，因为那偷偷的一笑，证明了她是幸福的。

撒娇是一种情趣，更是一种智慧，是女人与爱人对话的一门艺术。其弦外之音是"你要让着我、宠着我"。即使有少许耍赖的成分在里面，男人们也会心甘情愿地听从差遣。

我之所以说会撒娇的女人是幸福的，是因为身边的例子太多。

堂姐比我大一岁，其貌不扬，爱打扮自己，不爱做家务，却极富撒娇之能事，男人比她小一岁，却身材魁梧，英俊潇洒。相貌平平的她却常常把她的男人哄得团团转，做完家务还能心悦诚服地为她捶腿。

这让思想保守的母亲一直觉得难以理解。"在家好吃懒做的女人，居然还能降住男人，真是不可思议！你说她长得漂亮吧，可也不算漂亮呀！"母亲经常嘀咕。殊不知，懒人自有懒人的福气。

有一次去堂姐家做客，我刚坐下，姐夫给我倒了杯水。姐姐便对姐夫娇嗔："给我也倒杯水吧，人家洗衣服都累死了，也不知道怜香惜玉！哼！"

姐夫笑答："你又不是客！"

姐姐不干了，开始撒娇起来："我就想喝你亲手倒的茶，怎么了？"

姐夫还是笑而不动。

于是，姐姐开始用美食引诱，暗示道："倒嘛！不然晚上的酸菜鱼可没有了哦！"姐夫终于乐呵呵地起身去倒水。

姐姐的福气原来也是她自己争取来的，而且，这种福气并不是所有人都能获得的。比如很多女人，性格很强，对男人说话总是板起一副冷面孔，用命令的态度。

"去把碗洗了！""把电脑关掉！""跟你说了多少次了，要把柜门关紧！"她们总是用最直接的方法处理问题，用生硬的口气命令男人，而忽略了男人的心理感受，即使男人听从了她的吩咐，心里也不一定是情愿的。

而有"福气"的女人就懂得如何驾驭男人，采取一些迂回手段，让男人心服口服地听命于自己。

她们支使起男人来，易如反掌，"亲爱的，你去把碗洗一下，好吗？我明天做更好吃的给你补身子！"必要的时候配上丰富的肢体语言，她的目的达到了，气氛仍然融洽。

会撒娇的女人，让男人身上有使不完的劲儿。反过来，如果妻子直眉瞪眼，对男人河东狮吼："还不赶紧去做饭？我也一样上班，凭什么让我伺候你！"一场家庭战争在所难免。

当撒娇变成女人对男人感情的释放，男人会在此时领略到被爱的自我价值而获得高度的心理满足，从而使夫妻间的亲密升华到一个更深的层次。

因此，未有此种体验的女人，不妨收起冷漠的面孔，撒一撒娇，千万不要觉得不好意思，因为撒娇也是女人的一种智慧。

说到底，撒娇，其实也是一种温柔！

04.爱需要彼此了解

有一个朋友，一直以为，只要有爱情，一切困难都可以克服；只要有爱情，什么都会变得美丽。

可是，事实证明，她错了。

爱情，需要了解，她不懂。在开始一段仓促的爱情的时候，她信心十足，不久就因为彼此不了解而分手。她觉得对方一点儿都不了解自己，一点儿也不知道自己想要什么。当她想安静的时候，他却在旁边唱歌；当她内心抑郁想找朋友轻松的时候，他却说她太疯狂；当她想吃白菜的时候，他却买回一堆萝卜；当她想喝可乐的时候，他却给了她一杯咖啡。

我问："你知道他喜欢什么吗？"她回答不上来。

她对他也一点儿都不了解，他的脾气，他的爱好，他的家庭背景，他的成长经历。当她认识他的时候，她以为爱情只要豪爽就够了，她觉得自己爱他，就足够了。

第43节：第五章 愈巧妙愈好命(5)

只要两个人在一起开心就够了。可是，结果，会开心吗?

在一个女孩的博客中，我看到这样一个故事。

一个女孩站在了感情的十字路口。左边是甲，右边是乙。两个英俊、优秀的男子在她身旁，她不知选择哪一个。于是两个男人暗暗相约，在她生日那天，谁送的礼物更能打动她，另一人就退出。

这个女孩根本就不知道这个约定。她依旧每晚趴在电脑前，安静地写作。近几年来，她在全国各地的报刊上发表了许多文章，虽只是些"豆腐块"，但她以此为乐。

她生日那天，乙的礼物是一束花，清香扑鼻，花叶还沾着露珠儿。原来，乙一大早去了野外，采了山坡上最美的野花。乙还给她送了光碟。光碟里，是她喜欢的二十首歌。他替她下载，然后刻录成光盘。看到这些礼物的时候，女孩很高兴。

然而，当她看到甲的礼物的时候，她的内心便有了答案。她没想到，甲会送她一本书。封面精致、素雅，散发着淡淡的油墨香。那是一本没有出版社，没有书号的自印书。责编、校对是同一个人，是他本人。而书的作者竟然是她。

原来，他去她的博客主页，复制了她发表的所有文章。他替她分门别类，替她写作者简介，替她写序。然后一页页打印，又制作了封面，装订成册。

这本书正是她心中一直想要的啊！她的心在瞬间被击中。他是那么地了解她。她的文字还达不到出书的水平，若是自己掏钱来出，又违背了她做人的本性。可他，却为她出了一本独一无二的书，满足了她的愿望。

最后，女孩选择了甲。因为这个女孩知道，了解她的人是甲，她相信，在今后的日子中，甲会给她幸福。

赢得爱情不仅需要勇敢、坚定和执著，还需要爱的了解。了解是一颗心对另一颗心的碰撞。

很多人常常会感叹自己失败的爱情："我们因为不了解而在一起，又因为了解而分手。"又有人说："相爱容易相处难。"不了解一个人的时候，与他相爱，他是个谜，又像一本书，对你充满了诱惑，你急切地希望一页一页地翻开他，看懂他。那个时候，你忽略了自己的个性。因此，你们闪电般地结合在一起。

然而，当你把他翻看完，看明白的时候，你发现，那本书根本不是你想要的。你有自己的喜好。你发现，原来你们是如此的格格不入。

在爱情中，谁都不应该一意孤行。如果你爱着对方，要留给自己了解对方的时间，也要给机会让他对你有所了解。如果你不屑于读懂他，答案也许是不爱。真正长久的爱情，是双方思想上的结合。一时的好感与冲动往往预示着爱情的夭折，这样的爱情很肤浅，经不起思想的碰撞。

因此，在说爱他之前，请先了解他。了解一个人，会让你爱得更加踏实。我相信，爱一个人是有理由的。在了解了他之后，你才有充足的理由告诉自己，你爱他，你们的爱绝不是三分钟热度。

不要因为他英俊的相貌，就以为自己很爱他，相貌总是靠不住的东西；也不要因为一时的感觉，就以为自己很爱他，这种感觉太飘渺。

05.爱他也要爱他的家人

寝室的姐妹们在一起聊天。有未婚的问，结婚前和结婚后，究竟有什么不同。

有已婚人回答道："结婚前是两个人的事，结婚后是两家人的事。"区别就这么简单。婚姻的复杂正缘于此。

在步入婚姻前，你感受到的一切，只是单纯的他对你的爱。他对你所说的话，仅代表他个人的想法，他对你所做的一切仅代表他个人

的举动。

当你们的关系趋于安定，你见到他的家人。他的父母、他的七大姑八大姨坐在一起，开始端详你、观察你、评价你的时候，你感觉到要想步入他的家庭，并没那么容易。你得通过他家族一步一步的审核。如果幸运，你们的爱情会顺利通过，如果不幸，有可能半路夭折。

对于他，你的家族也一样。

谁不愿意自己的孩子过得好一点?

有一个女孩与男朋友相处很融洽，说话大大咧咧。在第一次见男朋友的父母的时候，她因为说错了一句话而无奈地结束了他们的感情。

第44节：第五章 愈巧妙愈好命(6)

她对婆婆说："媳妇和婆婆天生是情敌。"结果惹得婆婆不高兴了，果真把她当成了自己的情敌。

婚姻中，涉入的人多了，关系也就变复杂了。有两个相爱的人，经历了情感的分分合合，总算走到了一起。

男人出生于农村，很有上进心，工作很努力。女人是单亲家庭，从小就没有父亲，而母亲是一个医生。母亲有些瞧不起农村人。

母亲的思维总是要影响到女儿的正常生活。这让女儿很为难，女婿和岳母的关系越来越紧张。

有一天，男人的父母从乡下来看望儿子和儿媳妇。生活习惯的不同，严重影响到了小两口的生活起居。

每天早上，当媳妇还在睡梦中的时候，老两口就起床了，母亲在厨房做早餐，父亲在客厅看电视。晚上看电视的时候，老人们喜欢看戏曲，他们不得不耐心地陪着看他们不爱看的节目。

儿子忙于工作，照顾老两口的任务就落在了媳妇身上。一直生活在城市的媳妇，突然与来自农村的公婆生活在一起，有很多的不适。她感到很疲惫。岳母心疼女儿，装病把女儿叫回家"照顾"自己，实际上想让女儿在自己身旁多休息一下。恰恰岳母装病的事情，让女婿知道了。

本来平静的一场婚姻，进入了太多的人，变得不平静起来。

有人把婚姻分为三种境界：第一种，和一个自己所爱的人结婚；第二种，和一个自己所爱的人及他（她）的习惯结婚；第三种，和一个自己所爱的人及他（她）的习惯还有他（她）的背景结婚。

婚姻的现实，在于它牵涉到了更多的人。我们能做的是维持好各方面的关系。

当你嫁给他之前，请先了解他的家人；当你嫁给了他，请善待他的家人。当两个家庭融洽了，你们还有什么理由不幸福？

06.爱需要表达也需要倾听

有一个女孩，在结婚后觉得丈夫对她不够体贴，不够周到。她很烦恼，就回家告诉母亲，说丈夫不够爱她。

她说："他从来没有陪我逛街，从来没有跟我一起旅游。我多么希望他在结婚周年纪念日送我一条项链，但他从来没有。"

母亲觉得女儿的婚姻出现了危机，就问女儿："他知道你的想法吗？""如果他知道就好了，我也就不会这样郁闷了。问题是，他根本不知道我在想什么。"女儿很生气地说。

母亲说："既然他不知道，你为什么不告诉他？"

女儿说："我才懒得告诉他，告诉了他，就没什么意义了，我希望他主动知道我的想法。"

母亲指着桌上的一杯水说："如果你渴了，想喝水的时候，发现水杯在别人手上，你是会让自己渴下去，还是让别人把水杯递给你？"

女儿说："当然是让别人递给我，我可不想被渴死！"

母亲说："其实，婚姻中也是一样，你渴了，就应该告诉对方，不然，受渴的人是你自己。"

女儿听了母亲的话，回家后，主动向丈夫索取她所需要的。她发现，不仅自己比以前少了很多烦恼，丈夫也比以前更快乐了。

如果你渴了，就告诉他吧，让他递杯水给你；如果你累了，就告诉他吧，让他为你捶捶腿；如果你困了，就告诉他吧，让他为你盖好被子。

多么简单的事情，何必把想法埋藏在心底，让对方猜来猜去。猜到了，说明他爱你；猜不到，说明他不在乎你。这不是评价一个人是否爱你的标准。再了解你的人，也不可能时刻知道你的想法；再体贴你的人，也不可能把所有的心思都放在你身上。

如果我们要学会爱，首先就要学会沟通。因为爱是彼此的事情，不是一方迎合另一方，而是双方共同分享。如果我们不能表达、沟通我们的情感，我们就无法接受或付出爱。如果你把所有的想法都藏在

内心，你自己不但会因心胸狭窄而沮丧，对方也会因为你莫名其妙的郁闷而不开心，两个人在猜测中生活，生活就如同一潭死水，了无生趣。

爱应该是彼此坦诚。相爱的人需要学会表达，但也不是所有的表达都会让人接受，絮絮叨叨的人也会让人反感。那个时候，你的表达不仅没有起到作用，反而让人不屑一顾。

第45节：第五章 愈巧妙愈好命(7)

记得在书中曾经看到一段有道理的文字。

一个人问另一个人，多说话有没有好处。另一个人回答：要看情况而定。例如，蝉鸣日夜不停，嘶鸣数天也未必有人注意到它的存在，反而制造嘈杂的声响。可是清晨的公鸡每天按时啼叫，鸡一啼人们就知道天已亮。

我想，这个解释很适用于那些时刻表达自己感受的人。两个人的沟通，需要互动，既要表达自己的感受，又要给对方表达的机会。当对方表达的时候，你只需静静地聆听。

做一个好听众最重要的是认真倾听。倾听对方的感受，给对方表达的机会，这样你会更加了解对方。

那么，当我们的爱情出现问题的时候，千万不要回避，要勇敢地面对，积极地沟通。两个人的寒冷，靠在一起就是温暖。幸福的时候需要分享，痛苦的时候更需要相互支撑。

所以，相爱的人们啊，勇敢地分享你们的一切，当一个人无法承受的时候，请让你的爱人帮你分担。在你获得温暖和理解的时候，你会发现，你们的爱情在成长！

记住，爱需要表达，也需要聆听。

07.爱不仅仅是付出

有一个女孩总是觉得自己付出了很多，男朋友对此却不以为然，她觉得很苦恼。

于是，她回家问父亲，她该怎么办。父亲说，后花园的树需要施肥了，并拿了一个装有肥料的袋子给她，让她去施肥。

女孩听从父亲的吩咐。她给那棵常青树施完肥，袋中还剩下很多肥料。父亲问她，为何不将肥料施完。女孩回答："施得太多，会把它灼伤。"

父亲说："植物需要营养才能长得旺盛，但如果施肥过多，会影响到水分的吸收，植物可能最终会枯死，起到相反的作用。"

"爱也是一样，每个人都需要爱。当缺乏爱的时候，人会跟营养不良的树一样，没精打采；如果爱太多，又会跟施肥过量的树一样，吸收不了，反而枯竭。"

如果说男人像一棵树，女人对他的情感就如装在袋中的肥料。你是将这些肥料毫无保留地全部洒给他，还是懂得什么时候该给，什么时候该保留？

或许爱情中的你，只懂得一个词，"付出"。只要他要，只要你有，你便会毫无保留地全部奉献给他。你觉得这是你的快乐，是你应该做到的。

然而，当爱情"入不敷出"的时候，你将如何面对生活？

为了节省开支，你省吃俭用，勤劳持家，把钱用在该用的地方，从来不买昂贵的衣服和首饰；为了让他轻松，你包揽了所有的家务，辅导孩子，把家布置得井井有条，从来没有半句怨言；为了让他快乐，你对他言听计从，把自己的决策权交到他手上，从来没有坚持过自己的意见。

当你真的爱一个人的时候，你很愿意为他付出。但是真正的爱是彼此的付出，是相互的给予，如果仅仅是一方付出，另一方接受，那便不是真正的爱。

或许，你会说，爱情就是付出，付出了总会有回报！其实，爱情并没有那么简单，不要上了这句话的当。

我有一个很好的女朋友小梅，对人很真诚，也很善良，因为在情感上只知道付出而不知道索取，最终上了爱情的当。

小梅不算美女，但从外形上看，足以配他的先生。为了维系双方的情感，小梅努力做个称职的好太太。结婚几年来，她对丈夫的爱，有如滔滔江水，绵绵不断。

天冷的时候，她记得给丈夫披衣；天热的时候，她会给丈夫摇扇；丈夫进门，她会给他递鞋；丈夫出门，她会给他递包。她不是一个全职太太，却做了全职太太的事。

谁都知道，她爱他！

这让丈夫觉得在家里很没用。他不知道，也没有机会知道，小梅也需要他的关心和爱护。于是，某一月的某一天，丈夫终于把自己身上的"光"和"热"发挥到了别的女人身上。

当她得知丈夫的丑闻时，她觉得有些不可思议，甚至不相信丈夫会做出这样的事情来。可事实摆在她面前，丈夫就是爱上了别的女人。

她无法相信自己的付出，换来的是丈夫的背叛。她提出了离婚，起先她只是想气气丈夫，因为她仍然爱着他。可令她想不到的是，丈夫很爽快地答应了离婚的要求，他觉得情感上没有什么值得牵挂的东西。他甚至连孩子的抚养权也放弃了，因为他从来就没有照顾过孩子，他对孩子也没多少牵挂，他相信孩子的母亲会把孩子照顾得很好。

第46节：第五章 愈巧妙愈好命(8)

即使你爱他，爱得死去活来，也要遵守爱的准则：维系一段爱，靠的不仅仅是盲目的付出。

母亲曾告诉我，关于吃饭的养生之道："要想身体好，吃饭八分饱。"感情何尝不是如此？当你爱上一个人的时候，爱到八分刚刚好，将剩下的两分留给自己。如果你执意要把全部的爱奉献给他，便丧失了爱情的乐趣，同时也剥夺了他对爱情的责任。

一个人付出了多少感情，就会投注多少责任在里面。一个从不付出的人，当然没有责任可言。

如果你很在乎他，那就不妨在自己付出的同时多创造点机会给他，让他也有所付出，他会在付出的同时感受对你的责任；如果你很爱他，就不妨在爱他的时候，告诉他你也需要他的爱，让他在爱中品味他对你是多么的重要。

当情感上"收""支"平衡了，一切也就和谐了！

08.当爱人变成亲人

有一个女孩，当听到爱人说她就是他的亲人的时候，她无比激动。从朦朦胧胧的恋爱，到一起走过坎坎坷坷，直到终于成了他的亲人，她觉得她成了他名副其实的另一半。从此，她更加努力，要做好他的亲人。

另一个女孩，当爱人告诉她，她已经变成他的亲人的时候，她感到了其中的危机。从爱人到亲人的过程，虽然很真诚，但缺乏激情。她知道，男人不能缺少爱人。因此，她开始寻找恋爱时的激情，努力让自己回归到爱人的角色。

一个女人，在男人心中的角色，爱人和亲人，到底孰轻孰重？

我认识一个很优秀的男孩，他是我以前的同事，也是我的好朋友。他与女朋友一起生活了七年时间。在这七年中，他们从学校毕业后的相识，然后在一个小县城工作，最终又一起到北京来打拼。虽然

他们没有结婚，但他们更像一对相濡以沫的夫妻，在家过着举案齐眉的日子。

在我们单位来了一位年轻、活泼的女孩菲菲以后，这个男孩的生活突然就发生了改变，他与菲菲走得很近。她就像闷热的天空中突然刮起的一阵凉风。这阵风突然注入他的生活，让他感到无比的惬意。

后来，菲菲告诉我，他对她说过一句话："每当想起你，我就会有一种心疼的感觉。生理上的心疼，你体会过吗？"这就是爱一个人的感觉，爱情刺激到心房引起的紧张感觉，书中所说的"小鹿撞怀"的感觉。

这句话让菲菲也爱上了他。

或许，在他第一眼见到自己女朋友的时候，他也曾有过这样的感觉，不过，已经时隔多年，让他都已经彻底忘记了这种感觉。现在，能让他重温旧梦的已经不是同一个女孩。

我与菲菲曾一起到过男孩与他女朋友的小家。其实，大家都了解到他已经是"名草有主"的人，菲菲也知道，他有一个很爱他的女朋友。

在男孩家中，他的女朋友热情地为我们做饭，削水果；当我们在客厅谈到工作的时候，她又默默地一个人到卧室看电视。在客厅里只能听到菲菲和我们爽朗的笑声。

我不知道菲菲和这个男孩究竟发展到了什么程度。我可以看到，每天早晨在通往单位的小道上，都能看到他等待她的身影。在单位，只要有菲菲的地方，就能听到男孩的声音。

我想，他们在玩火！

我喜欢男孩的女朋友，虽然我们只有几面之交，但我喜欢她的善良，喜欢她的温柔，还有她对别人信任的态度；尽管我也喜欢菲菲的热情，喜欢她充满活力的身影以及她爽朗的笑声。但我不愿意看到有背叛和伤害的事情发生。

不过，事情似乎并不需要我操心。不久，男孩的女朋友大病了一场。男孩请了长假回家照顾她，这是让我没有想到的。原本以为有了新人后的他，会对旧人置之不理。

再次见到他的时候，他憔悴了很多。不知道什么原因，菲菲已经走了，她就像一个神秘的精灵，有很多的想法，很多的精力，她的来与去从来不需要任何理由，只要她愿意。

我与男孩谈到他的女朋友的时候，他仍然很心疼。我说："我本以为你会抛弃她，而与菲菲在一起，我看得出你也很喜欢菲菲。"他说："不，我不可能抛弃她，跟她这么多年，我们已经是亲人，我们的生活中习惯了彼此的存在，不会分开，"接着，他说，"就把菲菲当成人生中的一个过客吧，但我仍要感谢她曾给我带来的活力。"

第47节：第五章 愈巧妙愈好命(9)

男孩把与他生活在一起多年的女朋友比做亲人，让我很感动。他的女朋友什么也不知道，什么也不必做，就以"亲人"的身份打败了她的情敌。

在第一次听到先生说把我当成亲人的时候，是在我们相识五年后的纪念日夜晚。我有一种满足感。两个人在陌生的城市中，相拥相伴，不离不弃。这种情感的程度早已升华成一种与生俱来般的亲情。它比爱情稳定，比爱情安全，它拥有爱情所期盼的永恒，而这也正是我想要的。

可是，那一天晚上，我却做了一个很奇怪的梦。梦见先生牵着另外一个漂亮女孩的手，走进家门。笑着向我介绍："这是我的女朋友。"介绍我的时候，说："这是我的家人！"梦中的我，感觉自己好像上了"亲人"的当。

"我不要做亲人，我不要做亲人！"我的梦呓吵醒了先生。迷迷糊糊中，他把我揽入怀中，又安静地睡去。

醒来之后，我想，我是否应该做点什么了。既要留住亲情，也不能失去爱情。

其实，每个男人心中都需要两个女人，一个能给予他平静，一个能给予他高潮。我提醒自己，做他的亲人还不够，我需要的是爱人和亲人的双重角色。

亲人给予他微笑，这并不够，他还需要爱人给予他拥抱；亲人给予他温暖，这也不够，他还需要爱人给予他激情。

因此，当他告诉你，你已经成为他的亲人的时候，不要高兴得太早。

09.爱需用心去经营

你说过，为了过上幸福的生活，你曾努力去学习，努力去工作，努力经营好自己的事业，但你唯独忘了经营好自己的爱情和婚姻。

爱的感觉，在一开始的时候，总是很甜蜜。身边多了个相知的人相伴，你不再有面对孤独时不知所措的感觉。你懂得牵挂，开始思念。即使是偶尔的伤痛，你也愿意去背负。

然而，什么事情都有起始和高潮部分，当高潮过后，一切便趋于平淡。爱情也不免落入俗套。

几年前，当你要吃虾，他会主动剥好了放在你嘴中；现在，当你要他剥虾，他会认为你在开玩笑。几年前，当你要看电影，他会排上一夜的队去买电影票；现在，当你要他一起去看电影，他会说他连跟你一起出门的兴趣都没有。几年前，当你露出迷人的微笑，他会傻傻地端详着你的脸庞；现在，当你坐在他身边的时候，他连看也懒得看你一眼。

难怪越来越多的人发出"只想谈谈恋爱"的宣言，一辈子都不肯走入婚姻的殿堂，原来，她们只愿意享受高潮，而不愿意面对高潮过后的平淡。

实际上，步入婚姻的过程也是一次冒险的过程，一些不愿冒险的人，便不愿去尝试。

婚姻也并不像有人说的是"爱情的坟墓"那样糟糕，只要你稍稍用点智慧，便可以让婚姻的小车在爱情的轨道上顺利前行，而且越走越远。

有位做生意的朋友说，婚姻里面有很大的学问。它就像做生意一样。人生的婚礼就像生意开始时的开业典礼，以后是赚还是赔，根本没人知道。爱情只是支持你运转的成本，你要让你的生意运转起来，而不是让爱情堆积在库房而不去管它。

婚姻这笔生意，若是经营得好，便会收益无穷；如果经营得不好，连起先的爱情成本也会赔进去，最终血本无归。生意的好坏，当然要看经营者的水平和经营理念。

一套关于婚姻的生意经！

经营一桩生意，需要勇气。每桩生意，都会有它的风险。要么赔，要么赚。一旦你踏入了第一步，就需要不停地往前，想办法让它赢利。不是每个人都有承担失败的勇气。因此，如果你还没有做好准备，请不要轻易地去尝试。

经营一桩生意，需要责任。从缔结婚姻的那天起，你便对婚姻负起了一种神圣的责任，不管遇到什么艰难险阻，你都有不可推卸的责任来维护它的完整。与合伙人同舟共济，携手并进。它的成功与否关系到你的幸福。在这里，你是老板，而不应是个"事不关己高高挂起"的打工者。

经营一桩生意，需要智慧。有能力有思想的人，通过生意赚得盆满钵满，幸福快乐双丰收；不动脑筋的人，糊里糊涂落得个关门大吉。会做生意的人知道什么时候应该信任，什么时候应该圆滑，什么时候应该忍让，什么时候应该争取。当然，更重要的一点是，与合伙人保持步调一致。

在婚姻中，别随意动爱情这项"资本"。爱情，虽然没有形状，无法触摸，但是在生活中却可以感受到它的存在。一旦"资本"透支了，又没有新的爱情产生，小家庭的经营就要出现亏损，那时候，婚姻这桩生意也就再也经营不下去了。

第48节：第六章 愈宽容愈美好(1)

第六章

愈宽容愈美好

有人说，爱的极致是宽容。

因此，爱是理解和宽容的别称。真正的爱情，是两颗心的碰撞，是两个灵魂的结合。爱他就应该敞开心扉接受他。如果一定要测量他对你的爱有多深，那么，就请用宽容做尺度去衡量吧。

爱因为有了宽容，才变得更加和谐！

01.婚后闭上一只眼

富兰克林说的一句话："结婚以前睁大你的双眼，结婚以后闭上你的一只眼睛"，深刻体味其中的内涵，觉得真是太经典了。

闭上一只眼睛就是对一些事情不要过分追究。在婚姻生活中，如果能做到婚前清醒，婚后糊涂，留一半清醒，留一半醉，你的婚姻生活将更轻松和快乐。

对爱情和婚姻的糊涂，并不是真正意义上的糊涂，不是糊里糊涂地相爱，然后糊里糊涂地生活，而是对一些事情的处理，用糊涂的心态。

当爱情步入婚姻的时候，它总不会时刻都是美好的，总有一些时候会带给你困惑。这个时候糊涂一点，能让你保持心胸坦然，精神愉快，减少不必要的压力，化解不必要的矛盾。

有一个女人，爱上了一个穷男人。在谈恋爱的时候，两个人信誓旦旦，要相爱到永远。男人发誓：要让你成为天下最美丽的新娘，要让你成为最幸福的妻子。她相信了。

男人又发誓：等我有了钱，一定要把天上的星星献给你。她又相信了。她明白，摘星星是男人永远无法实现的诺言；她更明白，这是男人给她最好的体贴和温柔，最好的爱的表达。

于是，她嫁给了他。结婚十多年，两人生活得平平淡淡，丈夫还是个小职员，家里的条件并不富裕，但他很爱她。女人别说天上的星星没有得到，就连别的女人得到的首饰，也没有得到。

有一天，男人拥抱着女人，觉得自己愧对于她，结婚这么多年，没有给予过她什么。他问她："你会因为我没法摘到星星而失望吗？"女人笑着说："谁都知道这是无法实现的诺言，我为什么要那么认真？爱情有时候也难得糊涂。虽然我没有得到星星，但我得到了你的爱，这比什么都重要。"

在婚姻中，如果太认真，有时候会失去更多。

有一位漂亮的女人，人们都羡慕她的美貌和精明。但她的精明并没有为她带来好运。

她先后谈了好几个男朋友，到最后还是形单影只。曾经，一个男朋友对她说："相信我吧，我马上就要升职了。"她便深入男朋友的单位调查，得到证据后，她严厉地指责这个撒谎的男人："升职根本就没有你的份！"

不久，男朋友又告诉她，单位要分房子给他。她又深入单位，搜集信息。回来后，她又批驳他："你不过是一个小小的职员，有什么资格得到房子，做梦吧！"

后来，男朋友说，"相信我吧，我会爱你一辈子。要让你成为世界上最幸福的女人。"女人觉得自己根本不是那个最幸福的女人，就对他说："你不过是个骗子，我要的你什么都没给我，分手吧！"

虽然她很漂亮，也很精明，但她的男朋友像走马灯似的一个一个的换掉。在她年近不惑的时候，她的容颜也随之老去。没有一个男人愿意接近她，因为她太认真。

"水至清则无鱼，人至察则无徒"，这句话同样适用于爱情。世界上没有一个人可以大言不惭地说自己是完美的，也没有一个人能说自己的爱情是完美的。

有一天，遇到一个朋友。她说丈夫对她太不公平了，她很伤心。我有些不敢相信，一个一直把丈夫的爱挂在嘴边的女人，怎么会突然说丈夫对她不公?

于是，我问她为什么。她说："我对他那么好，他却对我一点儿都不坦诚。我每天给他做早点，出门之前给他烫衣服，晚上给他倒水洗脚，我对他够好了吧。可他却对我撒谎。我明明知道他的口袋里有两百元钱，他却装糊涂，不承认，你说他到底想干什么？"

第49节：第六章 愈宽容愈美好(2)

朋友怒气冲天，一心想找到答案，丈夫口袋里的钱到底哪里去了。我心想，在一个这么认真，这么精明的女人面前，男人会是什么样子。懦弱？无奈？反抗？我不知道。两百块钱和婚姻相比，孰轻孰重，根本不用说。

再美好的爱情也会有让你不满的时候。有时候，对方撒了一个谎，不必揭穿他，更不必小题大做。你不计较，他会感激你的宽容。

有时候，对方不小心做了一些伤害你的事，如果他不是故意的，你也大可不必报复。你可以让他知道，你很痛心，但你打算原谅他。他会对你的宽容感激不尽，而更加爱你。

婚姻中太精明的女人，就算天生有一双火眼金睛，世事洞明，到头来伤了的不仅仅是自己的眼睛，还会连累自己的婚姻。

02.左手与右手的爱

在第一次听到有人用"握着老婆的手，好像左手握右手"来调侃婚后的枯燥生活的时候，觉得形容得很到位。两个人相处得时间长了，不就是"左手握右手"的感觉吗？

直到有一次，我听到了一个女性给出了另外的解释，我才发现，左手与右手的爱原来是如此之深。

她说："不要笑左手握右手的爱情，爱情的巧妙处恰恰在于"左手握右手"。首先，左手是最可以被右手信赖的；第二，左手和右手都是自己的；第三，别的手怎么叫你愉悦、兴奋、神魂颠倒，牵手过后终究要放手，只有左手，甩开了它，你就残废了，不是吗？"

多么精辟的解释！

左手提东西累了，不用开口，右手就会接过来；右手受了伤，也不用呼喊和请求，左手就会伸过去。两个相爱的人，就应该像左手握住右手一样，互相扶持、互相依靠、互相依赖、互相慰藉，共同走过一生！

这让我想起了，汪明荃和罗家英的爱情故事。

开始我并不知道他们之间的恋情。直到看了那期电视节目。《艺术人生》栏目邀请汪明荃做访谈。曾经身患癌症的她邀请与自己相恋了18年的罗家英作为嘉宾。在现场，一对恋人开心地笑谈艺术人生。

在1988年，罗家英还在唱粤剧，那是一出《穆桂英大破洪州》。当时汪明荃出演了穆桂英，而罗家英则扮演男主角杨宗保。

之后不久，就传出两人相恋的消息。

相恋后的日子，两人都有各自的事业要发展，但是一有机会汪明荃就会去罗家英家里吃饭。对节日，汪明荃更是重视，一定要一家人团聚在一起。碰上两人都有闲暇，就相约去旅游。罗家英说，他们的感情生活很平淡，偶尔也有小打小闹，就像生活中的调剂品。

唯一称得上波澜的是2002年汪明荃患乳癌的那次。做手术的那天，罗家英故意开玩笑说："你要怎么分配遗产啊？"而看着全身麻醉的汪明荃被推进手术室之后，他才突然感觉到了生离死别的悲凉。5个小时后，他在离医院不远的家中听到手术成功的消息后，差点哭了出来。

性格开朗的罗家英在现场说了一句让人感到心情沉重的话："我们两个人同病相怜。"的确，癌症这个病魔曾经骚扰过这两个人，在这方面罗家英和汪明荃真是一对苦命人。汪明荃曾经患过甲状腺癌，之后又发现乳腺肿瘤，但是由于乐观的性格让她勇敢地战胜了病魔。而罗家英则在2004年年底又被确诊为肝癌三期，不过在场所有人都看不出来这是一位曾经徘徊在死亡边缘的人。

汪明荃说："我是一个非常听话的病人，我很相信医生。发现了病一定要乐观，不要放弃，自身努力非常重要。"而罗家英同样是一个乐天派，唱戏、演戏怎么快乐怎么来，他对汪明荃深情地说："我从前不知道要求什么，从前不知道什么是快乐，我现在知道了。保持健康、保持感情最重要。"

交往这么多年来，有甜蜜也有吵架的日子，不管怎样，他们都没有想过分手。罗家英说："她的原则我受不了，但我尊重她，可怜她，我可怜她工作量太多，太辛苦。我对工作很随便，轻松生活，她无可奈何接受我，所以她有如今的改变，而我也感染她对工作的紧张，我们是互相影响，如鱼得水，相濡以沫。"

第50节：第六章 愈宽容愈美好(3)

他们一直保持爱情长跑，没有踏进婚姻的殿堂，但两人一直过得很幸福。两人对婚姻的态度都很自然。

"我知道，只要我说"我们结婚吧"，她就会很开心地答应："好啊，我们结婚啊"。但是如果我反过来说"我们不结婚吧"，她也会很开心地说："不结就不结吧"。我们俩都这么大的年纪了，那张纸对我们来说没太大意义，我们也没必要做给谁去看。"在罗家英心中，他们在乎的并不是婚姻后的责任和承诺，因为这么多年来，他们已经是相互鼓励，相互依赖的爱人。

爱情可以激烈，可以缠绵，可以惊天又动地，但是婚姻其实就是左手和右手相互扶持的久远的生存。

就像任静、符笛声夫妇所唱的那首歌："你是幸福的，我就是快乐的 我幸福走过的，是你搀扶的

03.婚姻是爱情的归宿

我在网上跟一群朋友聊天。有一个女孩说，她对婚姻失望了，不敢踏入围城。我以为她经历过婚姻的痛楚，本想安慰她。

后来，一个认识她的人说了一句让我大跌眼镜的话："你都没结过婚，怎么会对婚姻失望？"原来她还是个28岁的单身女孩，没有结过婚。

我很想说，每个人对婚姻的感受是不同的，每个人的生活也是不相同的。虽然你看到过太多婚姻的破裂，但你也应该看到很多美满的婚姻依然存在。光凭别人婚姻的不幸就断定自己不会有幸福婚姻，这是多么荒谬的事情！

很多人说：婚姻是爱情的坟墓。后来有人用调侃的语调说：如果没有婚姻，爱情会死无葬身之地。我很喜欢这句话。

从爱情走到婚姻是一个美妙的过程；坚守婚姻又是一个感动的过程。

恋爱中的你们，心灵相通，经历过种种磨炼，走到一起。当爱经过千锤百炼，已经变成了一种习惯，一种责任，那便是婚姻。

婚后，当柴米油盐替代鲜花和巧克力，你们发现彼此还有很多以前没有暴露的缺点。彼此有过争吵，有过误会。最终在爱的牵引下，你们更加了解对方，爱对方。于是，你们有了对家庭的明确责任，共同呵护这个温暖的港湾。这便是爱的升华。

当孩子出生，孩子慢慢成长，你们便有了一种使命感。尽管对孩子的态度你们会发生一些分歧，但你们没有放弃一个共同的目标，那就是对孩子的爱。

等孩子结婚立业，你们已经老去，老得眼睛也看不清，耳朵也听不见，但彼此是对方心中的太阳，彼此能听到对方的心声。

有句歌词写得很好："我能想到最浪漫的事，就是跟你一起慢慢变老，老得哪里也去不了，你还依然把我当成你手心里的宝。"

在这段婚姻路上，你们学会了妥协、谦让和包容；也学会了坚强、责任和珍惜。

这，便是婚姻给予你们的！

很多人告诉我，结婚后的我与以前比起来，变了很多。回想起与先生一起走过的日子，我确实变了很多。

以前的我，只是一个懵懂的小女生，不懂得照顾人，是婚姻让我知道，世间有一种东西叫给予；让我懂得了责任，学会了爱人。

以前的我，是父母身边一个任性的公主，不懂得人情世故，是婚姻让我知道，有一种东西叫美丽；让我学会了宽容，善待他人。

以前的我，过着衣来伸手，饭来张口的日子，不懂得做人的艰辛，是婚姻让我懂得了人间还有一种东西叫承受；让我学会了坚强，学会了努力。

在我的少女时代，我是一个性格内向的人。虽然我有很多的好朋友，经常一起聊天，谈心。在大多数的时间里，我喜欢在自己的空间里活动。

在嫁给先生的时候，我仿佛还是一个不谙世事的女孩，偶尔有一点自傲，偶尔又有一点自卑。不管是在生活上，还是工作中，都是处于起步阶段。丈夫和我一样，也是个涉世不深的青年。

在一个陌生的城市，我们相互扶持，相互鼓励。在婚后的第一年里，面对生活的压力，我第一次拿起了锅铲，开始做饭；在先生失落的时候，我第一次懂得给予他人关怀和安慰；在我感到无助的时候，我第一次感觉到父母不在身边，但身边依然有爱存在。

第51节：第六章 愈宽容愈美好(4)

后来，有了房子，有了一个名副其实属于我们自己的家，我越来越感觉到家庭的意义。在外面即使再苦再累，回到自己的空间，所有的苦累都会烟消云散。

先生也是独生子，从小也在阳光和温暖中长大。没有做过任何家务事。在婚后，我也能感觉到他的改变。他从一个连麦子和韭菜都分不清的小男孩，变成了一个买菜的时候，还懂得与小贩们讨价还价的大男人。从最初做菜时不知道什么时候放盐，什么时候能把菜煮熟，到后来可以一个人单独做出几道拿手菜，献到我面前。这中间的种种经历，都是他无声无息的爱。

我们一起长大，一起成熟；一起走过苦涩的昨天，并一起憧憬美好的明天！

我不再是以前无知的女孩，像一只装在茧里的小虫子，在经历过婚姻的过程后，我开始蜕变成一只美丽的花蝴蝶，在他的身边自由快乐地飞舞。

有一次，在我们的结婚纪念日上他站在舞台中央，在众人面前，为我献上一首歌的时候，我泪流满面。

因为，那首歌同样也是我要向他表达的心声，那是一首周华键的《若不是因为你》：

若不是因为你，我依然在风雨里，飘来荡去我早已经放弃。怎么相信爱情，我怎么拥有你。一生一世的心注定是为了你

我感谢婚姻给予了我这一切。当我们意识到婚姻对自己的意义的时候，我们便会更加珍惜它，呵护它，拥有它！

04.不必列优缺点对照单

我很爱看美国情景剧《老友记》（FRIENDS）。它常常会逗得我捧腹大笑。然而，有时候，我又觉得它不仅仅是一部喜剧，里面更是充满了很多人生道理。

比如，其中有这样一个情节，给我很深的印象。

罗斯和瑞秋本来是一对恋人，由于种种误会，导致双方分手，但分手后，彼此还是相爱。可是，这期间罗斯身边又出现了一个新的追求者朱丽。

罗斯在朱丽和瑞秋之间摇摆不定，难以取舍的时候，好朋友钱德给了他一个建议。让他列一张关于朱丽和瑞秋的优缺点对照表，来理性地判断，然后决定取舍。

罗斯觉得很有道理。优缺点列出来后，就可以一目了然地了解她们，择优录选！应该不会错。

于是，他开始列单子了。一张单子上只列出了朱丽的优点：细心、温柔、善解人意 而另一张单子上则列出了瑞秋的缺点：太爱漂亮、有点任性、脚踝有点儿肥，还经常把自己的名字打错。

至于说到朱丽的缺点，罗斯想了一下，很遗憾地说，她唯一的缺点是"她不是瑞秋！"

当然，即使瑞秋有那么多的缺点，但她有一个别人无法比拟的优点，那就是：她是瑞秋，是罗斯深爱的瑞秋。

优缺点对照表出来了，罗斯选择的不是一个完美无缺的女人，而是最终选择了一个他需要的女人，瑞秋。

什么东西，我们总希望自己挑到的是最好的，爱人也一样。我们希望有一个完美的爱人。在我们的内心深处，也曾经列出过这样的优缺点对照单。

别人的丈夫不抽烟，不喝酒，而他整天烟酒不离口；别人的丈夫工作没多久就开上了洋车，而他工作多年，依然骑着那辆破自行车；别人的丈夫总记得妻子的生日，偶尔献上一枝花，而他从来不懂得浪漫，甚至连你们相识几年都记不清了。

与你身边其他的男人比起来，他有太多的缺点。有时候，你甚至觉得嫁给他，很委屈。不知道当初为什么会看上这个一文不值的人。

然而，太多的抱怨和内心的不平衡后，你依然在他身边。并且，在看到他与别的女人有说有笑的时候，你发现，自己依然很在乎他。

你没有弃他而去，也害怕他离你而去。因为，无论如何比较，他永远是你心中所爱的那个人。别人如何优秀，也代替不了他在你心中的位置。

既然如此，何不试着慢慢包容他的缺点，接纳他的缺点。或许你所认为他的缺点，正是他无形中吸引你的地方。

抽烟，喝酒仅仅是他的爱好，比起那些爱好嫖、赌的人来说，好多了；他没有钱，也没有权利，他只是一个踏实工作的普通人，比起那些有了钱就抛家弃子的人，好多了；他不懂得浪漫，不轻易说一句"我爱你"，比起那些花言巧语，光说不练的花花公子，好多了。

第52节：第六章 愈宽容愈美好(5)

有一个老太太，在她结婚50周年的纪念日上，她向来宾说出了这么多年来，让她保持婚姻幸福的秘诀。她说，"从结婚那天开始，我就列出了丈夫可原谅的10条缺点，每当他做错了事，让我气得直跺脚的时候，我都会马上提醒自己"算他运气好，他犯的是我可以原谅的那10条错误中的一个。""

当你真正爱一个人的时候，你会包容他的缺点。"世上没有十全十美的人"，你爱他，就必须接受他的一切，甚至他的缺点，他所犯的错误。没有什么错误是不可饶恕的，只要他能改正。

当年近古稀的英国副首相普雷斯科特和女秘书的婚外情被媒体曝光后，震惊了英国政坛。他将被迫离开英国政坛，他的妻子保利娜得知此事后几乎崩溃。

不过，深爱丈夫的保利娜最终还是把丈夫的出轨原因归结为工作过度紧张、压力太大，并明确表示愿意原谅丈夫，希望他不要辞职，并愿与他共渡难关。

我很佩服首相夫人的大度。有几个女人能承受这样的压力，在丈夫背叛后，还能宽容地对待他?

尽管有时候，你对他的行为恨之入骨。只要你不想离开他，就不要太计较。有人说，爱就是不断地降低对对方的要求，你做到了，婚姻也就美满了。

05.信任是一座心灵桥梁

在文革期间。有一个年轻人被作为"黑五类"的子女而强迫进行劳动改造。在改造之前，他已经有了一个爱人。

这个女子是个标准的产业工人的子女，属于根正苗红的党的事业的接班人。她和这个年轻人之间有着悬殊的家庭成分差异。因此，很多好心人都劝她放弃这段感情。

女子家中一方面强迫她忘记那个年轻人，另一方面安排无数次的相亲。可始终女子都坚持非那个年轻人不嫁，并且不顾别人的眼光，经常去狱中探望年轻人。

一直到劳动改造生涯结束，女子已经三十多岁，年轻人也已经不再年轻。他对女子所付出的一切充满感激。后来，他问女子为何一直为他坚守。女子回答："当初，我相信你是善良的，相信你是好人，更相信有一天我们会走在一起。"

他们的生活都很普通，但是，因为有了信任，才有后面"有情人终成眷属"的结局，才有了一份回忆中的浪漫与尊敬。

如果爱他，就请相信他，相信自己，相信爱情，相信生活。不必寻根究底地追问他，跟踪他，调查他。那个时候，即使你还爱着他，你们的爱情也将不再是爱情，而是一场没有硝烟的战争。

前些天翻看一本旧《知音》，在上面看到这样一则真实的故事，感悟很深。

有一对夫妻，感情原本不错，因为都忙于工作，家中孩子没人照看，就雇了一位小保姆，照顾孩子，料理家务。

有一段时间，妻子出差了，丈夫的工作也很忙，每天早出晚归。恰好保姆的乡下男朋友来看她。两个分别已久的年轻人相见，如久旱逢甘霖。于是，小保姆悄悄找出了主人房间的安全套来使用。

后来，小保姆的男朋友走了，女主人出差回来。女主人离家一个多月，回来收拾房间的时候，却发现卧室床头柜里的安全套少了一个。她清楚地记得走的时候还是整整的一盒，没有拆封，可现在明显地少了一个。

丈夫还没有回家。于是，她叫来保姆，打听这些天来，先生是否有朋友到家中来玩。这时，她已经开始怀疑丈夫对自己不忠了。

保姆回答，曾有几个朋友到家中来玩过，且有男有女。女人感到心里的想法得到了证实，从此便对丈夫心存芥蒂。她对丈夫的一切行为都怀疑，最后发展到跟踪丈夫以及到丈夫的单位大吵大闹。

一个周末，丈夫去机场接一个客户，她也尾随其后，她怀疑丈夫以工作的名义去与情人幽会。

在跟踪途中，保姆打来电话，告诉她孩子突然生病，很严重，已经送到医院，马上做手术，需要她到医院签字。想到西装革履的丈夫一人外出，说不定一会儿就见到了他的情人，她的心一阵抽搐。

接到保姆的电话，她大为光火。孩子生病，凭什么让自己照顾孩子，而丈夫却去寻欢作乐？她让保姆联系孩子的父亲，然后自己关了手机。

第53节：第六章 愈宽容愈美好(6)

接下来，发生了一件让她后悔一辈子的事情。保姆联系不上孩子的家长，孩子因为抢救不及时，离开了人间。随后便是丈夫提出与她离婚。

当最后安全套的秘密弄清楚后，女人悔恨不已，把一切责任都归咎到保姆身上。最后她向法院起诉小保姆，要求赔偿她的一切损失，可是，这些损失用什么可以弥补呢？如果她信任自己的丈夫，一切就都不会发生。

我想起了那句话：天下本无事，庸人自扰之。

爱，其实就是一朵美丽娇艳的花，她美丽，却很娇嫩，又易枯萎，需精心爱护才是；信任，其实就是一双希望的手，当希望不存在的时候，一切都可以毁灭。把信任撒向世界的每一个角落吧，说不定你会得到一个惊喜。

身边一位朋友说他遇到了"手机事件"，和女朋友正闹得不可开交，不知如何是好。他的一位女性朋友，确切地说，是一位女性笔友，因为工作的需要，这位女性朋友常常向他投稿，遇到一些文章，会经常与他切磋。最近他因为网络问题，很少上网。结果就收到了那个女性朋友的一条"暧昧"的短信息。

朋友把信息内容翻出来给我们看："不见面不等于不思念，不联络是为掩饰深深的眷恋。时间会延续真挚的情感，空间能容纳美好的祝愿，即使没有你的信息，我也会默默祝你快乐每一天！"

很普通的一条信息，从网上下载下来，然后转发来，转发去。我也经常会收到这样的短信，没什么大不了的。可偏偏就有人把它当成严重的"手机事件"。

当他的女朋友发现给他发这种暧昧短信的是个女性时，觉得他有什么不可告人的秘密隐瞒了她。于是，她悄悄地拿着他的手机试探性

地给对方也回复了暧昧信息，她想知道对方究竟与自己的男朋友是什么关系。

结果，本来简单的事情就越来越糟糕了。

我不明白，为什么两个人彼此深深相爱，却不能相信对方。爱一个人为什么不多给自己一点信心，每天像防贼一样，防着别人，防着爱人。这种生活该多累。

爱经不起太多的猜疑，请多给彼此一些空间。

06.有些爱错过就不再

" 后来，我总算学会了如何去爱，可惜你早已远去消失在人海。后来，终于在眼泪中明白，有些人一旦错过就不再。"

第一次听到刘若英的那首歌《后来》，就有些黯然神伤的感觉。一首旋律优美，却伤感的歌，让我有了很多感触。

世间有很多事情就是这样，当你拥有的时候，你不在乎；失去的时候，你才知道珍惜。比如，爱情；比如，爱人。

有些人，当他们出现的时候，你不觉得自己有多么爱他，一旦他消失，你才发现，自己曾经是多么爱他。

他曾经是一个很温顺，很会体贴人的男孩。在弥漫着浪漫气息的校园中，他遇上了她。她美丽的身影，常常让他在梦中相遇。自从第一次遇见了她，他就觉得她是自己一生中最重要的女孩。他是那么的爱她，可她并不那么爱他。

因为她早已心有所属，她的心在比她高两届的一个沉稳的师哥身上。只是，那个男孩高大魁梧，也太有个性，从来不会主动跟她献殷勤。或许正是这种冷酷的性格吸引了她。

师哥并不明白她的心，或者说，明白她的心但没有接受她的爱。他先于她走出校门，留下她一个人在校园黯然伤神，从此寂寞，不问爱情。

对于这些，那个爱着她的男孩，都明白。他希望自己的出现能让女孩忘掉以前的烦恼。他不介意，依然一如既往地对她好。每天，他

为她到图书馆占位子，到开水房打开水，写论文的时候，他为她找资料。

精诚所致，金石为开，终于，毕业后，她顽石点头。失恋的人心最脆弱，何况他又是那样一个懂得照顾人的男孩，何况，她不必付出多少就可以享受那么多的爱。

她被他照顾得好好的。在吃饭的时候，他一定要把好吃的让她先吃掉。每天都要送她到宿舍楼下，自己才安心返回自己的住处。因为心疼她，在寒冷的冬天，他也愿意出门穿过几条街道，买她最爱吃的零食，一切只因她喜欢。

第54节：第六章 愈宽容愈美好(7)

然而，当有一天，女孩的师哥突然从天而降的时候，他们的一切发生了改变。师哥与原来的女朋友分手了。女朋友带着他的积蓄不辞而别，他想到了这个女孩，说自己心里真正想念的是她。女孩受宠若惊。只是这一句话，仿佛她等了很久，只是这一句话，就否定了那个男孩所做的一切。

男孩不甘心，去找她，拍打着冰冷的门，一遍又一遍，蹲在地上绝望地哭泣。在他回去的路上，他看到了两人的背影，他心爱的女人被别人搂在怀中，有说有笑。他才知道，原来她是懂得爱的，只不过她的爱不在自己身上。他彻底绝望了。

他离开了这个城市，到了南方。几年的岁月磨出了他身上的棱角。他不再是那个为爱痴狂的小男孩儿，他一步一步走向成熟，并成为商界的一颗新星，身边不断有漂亮富有的女人追捧。

而那个曾经弃他而去的女孩，终究忍受不了师哥的自私与虚荣，与之分道扬镳。她也去了南方，在商界打出了一片新天地。在经历了种种情感之后，她终于发现，曾经有那么一个人深深地爱过她，而她没有抓住。每当受到委屈，感到寂寞的时候，她想起的人，竟然是那个曾经自己不屑一顾，被自己伤害最深的人。如今，他在哪里?

一次商场上的聚会，让他们偶然重逢。她惊诧于他的变化，分别多年，看到他的感觉，既像一个好朋友，又像一个老情人，让她有些羞涩，有些紧张，又有些怕失去。

她开始主动追求他，他拒绝。她去敲他的门，一遍又一遍，犹如当年他敲她的门一样。门打开，她却看到，他已经有了妻子和孩子，一家人其乐融融。他的妻子并没有自己漂亮，但却是个很幸福的女人。

前尘往事如烟，只有自己知道，自己的心有多么痛。她连招呼都没有打，便仓皇逃离。原来，她以为爱她的人会永远等着她，爱她的

人会永远以她为中心，可是，她错了。无论她如何悔恨，那扇幸福的大门永远关闭了。

错了，就是错了。有些事，错过了一时，便错过了一生。燕子飞走了，有再来的时候；春天走了，来年还会再来；有些人走了，就永远不会回头。

错了就要付出代价，而这个代价有可能就是自己一生的幸福。

所以，相爱中的人，请珍惜你现在所拥有的，不要拿感情当筹码，不要因为他的爱，你就可以为所欲为。有些东西一旦失去，就真的再也回不来了。

珍惜在你身边一直保护你，一直把你当宝贝的人！他在你身边的时候，你并不知道你真的那么爱他，甚至以为自己得到的爱护都是理所应当的，很少意识到他的重要。有时候和他任性、发脾气，有时候会觉得疲倦，有时候会觉得缺少激情，但当他不在你身边，不再在你耳边唠叨，没有人在乎你的时候，你会突然发现，失去了那个其实自己一直最爱的人。

写到这里的时候，我的耳边又响起了《大话西游》里面那句经典的台词："曾经有一份真挚的爱情摆在我面前，我没珍惜。直到失去时，才后悔莫及。尘世间最痛苦的事莫过于此。如果上天能够给我一个再来一次的机会，我会对那个女孩说："我爱你！"如果非要给这份爱加上一个期限，我希望是一万年 "

不要等到爱已成往事，你才追悔莫及。拥有的时候，好好珍惜。

07.松开双手你将获得更多

有一对贫穷却善良的兄弟，因为没有钱娶妻而苦恼。

有一天，他们遇到一个鹤发童颜的老人，并给了老人帮助。老人递给他们每人一颗沉睡的珍珠，作为报答，并对他们说："好好对待你们手心的珍珠，不久当她们醒来，她们将是你们的妻子"。

兄弟俩欣喜若狂，都将珍珠握在手中，回家了。

弟弟欣喜地将珍珠放在手中，将她高高擎起，让她自由呼吸，感受大自然的气息。他让珍珠安静地在手中甜美地睡觉，但又不至于让他从手中滑落下来摔疼。他以自己是她的守护神而骄傲。

不久后，当珍珠吸取了日月精华，慢慢醒来的时候，她变成了一个美丽的女子，并与弟弟开始了幸福的生活。

第55节：第六章 愈宽容愈美好(8)

哥哥获得珍珠后，将她紧紧攥在手心，生怕它会自己跑掉。他把珍珠捏在手中，他小心翼翼地，不让珍珠有丝毫的损伤和滑落的机会。尽管他的手攥得很难受，但为了得到一个美貌的妻子，他甘愿承受。

不久，珍珠由于被他捏得太紧，又被他手上的汗水侵蚀，渐渐萎缩，失去了光泽。当看到弟弟的珍珠变成妻子的时候，他才敢松开手来看。这个时候，珍珠已经窒息死去。

哥哥觉得老人对他不公平，找到那位老人，对老人说："您太不公平了，为什么我如此爱她，却没有得到她？"

老人说："你失去她，正是因为你把她看得太紧。爱她就应该欣赏她，而不是看守她。"

当你爱上一个人，你的心很快找到了一个新的定所。离开了他，你的心就会摔碎。因此，你要牢牢抓住他。所有的牵挂、依赖、妒忌、占有因此而生。你觉得自己付出了很多，却在不经意间，把他推向了远方。

你不明白，为什么爱情来了，又走了；你也不明白，为什么付出了，却没有回报。因为你不明白，爱情需要自由的呼吸，一旦呼吸不畅，它便会窒息而亡。

爱有时候就像开在某处的一朵小花，你是如此欣赏它，但不可以采摘它。正因为你爱它，你就要给它最细心的呵护，让它充分地享受阳光雨露，它会为你不断开出最美丽的花朵。它的美丽就是对你最好的奖赏。当它在你眼前盛开的时候，你可以感受到它生命的气息，感受到它沁人心脾的芳香。看到了它快乐地生长，自由地呼吸，你就快乐了。

如果你是那样的贪心，认为它的美丽只属于你，而不允许他人欣赏，将它采摘回家。它确实是永远成了你一个人的东西，只为你一个

人美丽，但它会迅速地凋谢枯萎，不久，香销玉陨后，美丽将永不复生。这样的爱是多么的短暂。

有人给占有冠上了爱的美名，不过是为了满足自己的私心。只有占有，自己才会觉得安稳，才会感到满足，而不去管对方的感受。

爱一个人，不需要完全占有，只要默默注视，心中想念，这样常驻的爱情同样可以流传经典，爱一个人又拥有了爱人的全部，就好好把握这样的爱情，不要控制，不要禁闭，只要有爱的环境和天堂般纯净的灵魂，爱情和占有会融为一体，只有甜蜜的情怀，没有界限的划分。

珍惜你的爱人，用无私的心和真挚的爱，不要有占有的欲望和失去后的怨恨，松开双手，给他自由！

记住，握住的是爱，松开的也是爱！

08.当爱情需要投降时

当好友岚告诉我，她又要背上背包，潇洒地离家出走的时候，我仿佛看到她与那个男孩的爱情已经走到了决裂的边缘。

漂亮的岚犯着一个坠入爱河的年轻女子通常都犯的毛病，任性、执著，在爱人面前绝不妥协。

我一直认为，岚的随心所欲都是那个深爱他的男孩惯出来的毛病。

开始坠入爱河的男孩，就像岚的跟班，他一贯遵从她的旨意，毫不怠慢。为了满足她的口福，在零下两度的深夜，他会为她去街头找吃的。为了岚的一句"我想你"，他即使出差外地，也会办完事马不停蹄地往家赶。我曾羡慕过岚在家的太上皇待遇。

然而，男孩很快就厌倦了这样的生活。他的工作给了他很多的不安因素，面临失业的危机。

岚的母亲却提出了希望他们分手的要求。这让他更加感到不安。

岚的母亲对岚说："你确定他是你想要结婚的人吗？如果不是，就不要浪费时间去谈这场所谓的恋爱了，年纪不小了，还是找结婚的对

象吧。"在母亲看来，岚的这场恋爱更像一场游戏，因为母亲看到的都是女儿无所谓的态度。

岚傻傻地把母亲的话告诉了男孩，还有些扬扬得意的情绪，似乎在挑衅：即使离开你，我也不会难过。尽管她的内心是爱他的，只是她感觉不到自己爱他到底有多深。

已经被工作烦扰得焦头烂额的男孩，没有心思去讨好岚，尽量把自己调整得平静一点，说："选择在你手上，我尊重你的选择！"

第56节：第六章 愈宽容愈美好(9)

岚听了他的回答，大吃一惊。她没想到，这个口口声声说爱她的男孩，居然在取舍的关键时刻，报以无所谓的态度。

她小女人的脾气一下子上来了："还说喜欢我，就这样回答我，算什么意思？根本不是真心喜欢我！"

"我对你的爱，如果你感觉不出，那我们也没什么可说的了。"男孩说。

他们的生活开始有了争吵，对于爱与不爱的问题，他们争论了很久。很多时候，当男孩感到疲惫，他便抽身而走。岚也不会轻易妥协。

我看得出，岚的任性，久了，变成了一种自私。

"他生气，我还生气呢！"岚因为无法适应男孩"不听话"的生活，愤愤不平。

很难想象，一直僵持的爱情能维持多久。在爱情中，我们总害怕自己受到伤害，总害怕别人辜负了自己的心，小心翼翼地维护着自己的利益。有时候即使了解到自己的错误，也视而不见。仿佛一定要他把心掏出来摆在自己面前，才相信他的爱，一定要他妥协，才能证明他的爱。

爱不应该是一场纷争，而应该是彼此的谦让。学会妥协，会让爱变得更加温顺。几年前，刚涉入爱河时，我也犯过类似的错误，当时的我凭着自己的一些优势，外表温顺，内心刚强，在爱情面前，也不示弱。一个朋友对我讲了一个故事。

有一对恋人，常常因为一些小事争吵不休。他们希望生活得到改善，但又不知道如何改善。这一天，他们又开始吵了起来。于是，就找邻居来评判他们的对与错。

"我把袜子放在茶几上怎么了？"

"跟你说过很多次，要放到卫生间去。"

"我偏要放在茶几上，怎么了！"

"放了就不行！"

夫妻俩针锋相对，邻居听了很久，感觉他们吵得不难受，自己都听得难受。于是，他突然走到他们面前，双手举向天空，对他们说："我投降！"然后回了自己家。

这对恋人，愕然地看着邻居跑掉，不知如何是好，也因而停止了争斗。

几个月后，邻居发现，这对以前争得死去活来的恋人，居然没有吵过一次嘴，每天相亲相爱的样子，觉得很好奇。

于是，他就问这对恋人，是什么改变了他们。女孩回答："是"投降"改变了一切。当我看到你投降的时候，我们的战争立即停止了。因此，我发现"投降"是停止战争的好办法，而且这个办法很简单，又没什么损失。"

因为我们早一点懂得了什么时候应该争取，什么时候应该妥协，所以，我们幸福地走到了今天。

人真是奇怪，常常是幸福围绕的时候，看不见幸福，一旦幸福在远方停留，才觉得那时多么美好。当幸福在你身边的时候，不要用你的任性和固执吓跑了它。

09.失去了他，还有你自己

当他离开你的时候，你以为全世界都离开了你。当他对你关上门的时候，你以为全世界都对你关上了门。

你失魂落魄了很长一段时间，周围的一切都变得模糊，你甚至觉得没有了生活下去的勇气。

不断煎熬，不断忍受着自己的折磨。突然有一天，你发现自己其实没那么惨。当你把所有的痛苦和无奈都宣泄出去后，你感到无比的轻松，甚至有些感谢他的离开。

你恍然大悟，你失去的不是一个人，而是一种依恋情绪，从此，你会变得更加坚强。

你失去的不是一份情感，而是一种负担，从此，你会变得更加轻松。

你失去了他，却得到了一个重获新生的自己。

"每当我感到痛苦的时候，我就把手放在心口上。我对自己说"宇宙的能量是巨大的"，我不能让自己的心受到伤害，我要把它保护起来。"这是"羽西"化妆品的创始人靳羽西对自己说的话。

靳羽西是个成功的女人，坚强的女人，更是一个离开爱情、婚姻也能生活得很好的女人。无论是面对感情还是事业，她都能表现出一种健康的心态。

羽西出生于中国桂林，父亲是岭南画派的名画家，母亲是一位知书达理的贤妻良母。在这样的家庭氛围中，羽西很小就展现出对艺术的热爱，后来获得了夏威夷的杨伯翰大学音乐硕士学位。

毕业后的羽西与妹妹一起从事进出口贸易工作。同时，她也是曼哈顿一家有线电视台的中英文节目主持人。

名满天下的羽西从来不乏获得感情的机会，与她交往的男人大多有名有钱。直到有一天，一个爱尔兰血统的美国男人马明斯一句关心的话打动了她，她爱上了这个男人，并与这个男人谈婚论嫁。

在结婚前，羽西提出了一个要求：不愿做坐享其成的阔太太，不愿做温室里的花朵，不愿放弃对理想、对事业的追求。深爱她的马明斯一一接受。

1990年，靳羽西和马明斯终于步入婚姻殿堂。羽西说："他真的非常关心我。当时，我若要去哪个地方做演讲，他就会对我说"羽西，还要转机，多辛苦，就让我的驾驶员送你吧"。以前，我很多男朋友也有自己的飞机，但往往是他们自己使用飞机，很少会想到别人。"

羽西忙碌着，也幸福着，但让她万万没想到的是，不幸的事情即将发生。

"我们结婚时，年龄都很大了，是非常理智的。我当时就想着，这一定是天长地久的爱情，我们会厮守到老，到死。可是，没想到 "羽

西发现，在她不停忙碌的时候，马明斯身边一直存在其他女朋友。

相爱的人理当厮守，尤其像马明斯已步入花甲之年，更渴望妻子的温存。可靳羽西却不得不离开丈夫，在远离美国的地方开拓事业。

靳羽西婚前曾把"他必须很爱很爱我，懂得保护并理解我"作为理想婚姻的首要条件，而现实情况却使靳羽西有口难言。

马明斯违背了婚前许下的诺言。靳羽西说："既然婚姻本身就是一个互守忠诚的诺言，我可以忍受他的坏脾气和很多坏习惯，但我最不能忍受他有一个女朋友。他们有20年的关系了。也就是说他在我们婚姻之外还有另外一种关系。"

靳羽西步履匆匆，穿梭于大洋两岸，追逐着自己的梦想。靳羽西每次经过22小时的飞越重洋之后总怀着幻想走进家门，希望能挽回婚姻，但每次都失望了：马明斯并没有放弃婚外关系。尽管她并没有撞见最令人不堪的一幕，但她觉得已经到了最后对话的时候。

"我希望你能认真考虑这个问题，就是说做出一种选择。"羽西心中怦怦直跳。"我不能改变什么 "马明斯回答道。"这就是说，你不能专心于这个婚姻了。我感觉，我们的婚姻已经没有多大的意义了。"

靳羽西感到很奇怪，婚姻到了最后时刻，她同马明斯一直没有吵过嘴。他们握手言散，互相淡淡地吻一下就走开了。

内心饱受了极度创伤的羽西，把精力全部投入到她的事业当中。后来，她回忆道："这是个很大的变化，也不能把它看成是一件坏事。我感觉这个变化对我意味着有更多的自由。在婚姻中你要关照到另外一个人的要求和愿望，你的自由就不会那么随意。"

结束一段情感，并不意味着天要塌下来。不要因为它的失去而停留你的脚步。即使你停止不前，即使你伤心至极，地球也不会因为你的悲惨而停止转动。

何不做你喜欢做的事情。忘了它，去迎接一个新的开始，比如有空的时候读一读普希金的这首诗：

假如生活欺骗了你，

不要忧郁，也不要愤慨!
不顺心的时候暂且容忍，
相信吧！快乐的日子就会到来。
我们的心永远向前憧憬，
尽管活在阴沉的现在。
一切都是暂时的，转瞬即逝。